
దీనచర్య

(1 వ భాగము)



రచయిత :

విద్వాన్ : శ్రీ ముసునూరి వెంకటేశ్వరి
రాజమహేంద్రవరము.



విశ్వభారతీ ప్రచురణాలయం,
(వీరభద్రపురం) రాజమహేంద్రవరము.

వెల రు 1.25 న. పై.

సర్వస్వామ్యములు
గ్రంథకర్తవి.

మొదటి కూర్పు 1000 ప్రతులు
1958 ఫిబ్రవరి



మెజిస్ట్రేట్
రాజమండ్రి

తొలి పలుకు

నేడు మన భారతదేశం సర్వస్వతంత్ర ప్రజా రాజ్యం అయింది. ఇది నిజంగా గర్వకారణం. కాని దాదాపు నూటయేబది సంవత్సరాలనుండి పరదేశీయుల పాలనక్రింద నలిగిన హిందువుల ఆచారవ్యవహారాలు కాపుదలలేక రూపుచెడి అంతరించాయి. కడుపు కక్కురితికై కడగండ్లు మెండైనకొద్ది ఆర్య సంతతియొక్క తేజస్సు తరుగడం జరుగుతోంది.

వేదశాస్త్రాలయందు పామ్రాణ్యబుద్ధి తొలగి పోతోంది. పూర్వుల చరిత్రలు చెప్పే పురాణాలు కల్పిత గాథలుగా పరిగణింప బడుతున్నాయి. రామాయణం అంకు భారతం బంకు అనే ప్రబుద్ధులు బయలుదేరారు. మతధర్మాలు మాయమై సాంకర్యం ప్రబలుతోంది. పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి అన్నట్లు నేటి సాగరిక సోదరులు జుట్టు బొట్టు కట్టు మున్నగువాటిలో స్వధర్మాలు విడిచి పరధర్మాలు అవలంబిస్తూన్నారు. జంబెం ధరించడం ఛాందసం కొందటి ద్విజాతుల దృష్టిలో. వారి విషయంలో నిత్యకర్మానుష్ఠానం, శ్రాద్ధక్రియలు, ఆబ్ధికాలు అనే వానిని గూర్చి వేతే చెప్పనక్కరలేదనుకొంటాను.

వేదవిద్య, సంస్కృతభాష విడిచిపెట్టి కేవలం ఆంగ్లభాష అనే ఎంగిలికూడు జీర్ణంకావడం చేతనే కొందఱికిట్టి హైన్యగతి పట్టింది. మహర్షుల ఆధ్యాత్మిక

చింత, తపశ్శక్తులు, దివ్యబోధలు, తిరుగులేని వాక్కుధ్వి, అపూర్వమహిమలు వీరి చెవిని పడియుండవనిశోస్తుంది. కారణం ఏదైనా కావచ్చు. తెలియక చెడేవారు, తెలిసినా ప్రమాదవశంచేత చెడేవారు, తెలిసీ తెలియని మిడిమిడి జ్ఞానంచేత చెడేవారు, చెడినవారిచే చెఱపబడేవారు ఇట్లా నూటికి తొంబదిమంది చెడడం జరుగుతోంది.

ఇంతకు చెప్పవచ్చేదేమంటే పరధర్మం ఆశ్రయించడమంటే తాము నిర్వీర్యులై తమ వ్యక్తిత్వాన్ని చంపుకోవడం అన్నమాట. పెద్దలు స్వధర్మపాలనలో నిధనమైనా శ్రేయమేయని హెచ్చరించారు. మహాత్ముల మార్గం తు చాలు తప్పక అనుసరించడం నేటివారికి శక్యం కాకపోవచ్చు. శక్తివంచనలేకుండా ప్రయత్నించడమైనా మన కనీస ధర్మంగా భావించాలి. శ్రోవ నున్నవాడు ఎన్నడు తప్పిపోడు. ఎన్నటికైనా గమ్యస్థానం చేరుతాడు.

సారాంశమేమంటే దేశకాలపాత్రతల ననుసరించి మంచివని మీకు తోచిన పూర్వుల సత్సాంప్రదాయాల నవలంబిస్తూ కగ్గభూమియైన పవిత్ర భారతదేశంయొక్క పూర్వపు ఔన్నత్యాన్ని పునరుద్ధరణం చేయవలసినదిగా నా సోదర ప్రజానీకానికి వినయపూర్వకమైన వేడికోలు.

ఇట్లు—రచయిత.

శ్రీరస్తు. దినచర్య

పూర్వం స్వాయంభునమనుచు అనే చక్రవర్తి హిందూదేశాన్ని పాలించినవారిలో మొదటివాడు. అతనికి ఆరవతరంవాడైన భరతుడు క్రొత్తపద్ధతులపై రాజ్యాంగప్రణాళికను ఏర్పఱచి రాజ్యం సుఖప్రదంగా నాలించాడు. ఆకారణంచేత ఆర్యావర్తానికి (అజనాభ మనే వర్తానికి) భరతఖండం అనేపేరు కలిగింది. దీనికే భారతదేశం అని, ఇందలి ప్రజలకే భారతీయుని, వీరి ధర్మాలకే భారతధర్మాలని ప్రసిద్ధి కలిగింది.

ప్రపంచంలో సముద్రంనుండి వెలువడ్డ మొదటి భూభాగమే భరతఖండం. అందు ప్రప్రథమంగా మానవులై పుట్టినవారే భారతీయులు. కర్మభూమియైన పవిత్ర భారతదేశంలో పుట్టుకయే దుర్లభం. అందును వివేకం గల మానవజన్మ మిక్కిలి దుర్లభం. భారతీయుల పరమ ప్రమాణగ్రంథమే వ్యాసభగవానుడు వ్రాసిన మహాభారతం. పంచమవేదమని ప్రసిద్ధినొందిన ఈ ఇతిహాస గ్రంథానికి ప్రాణంలాంటి ప్రథానభాగం భగవద్గీత. ఆగీతను ప్రబోధించినవ్యక్తి సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడు.

గుడు. ఆగీతామృతాన్నిగ్రోలి తరించినవాడే భారత దేశంలో జనించిన అద్భుతుడు. కనుకనే శ్రీమహావిష్ణువు నరునిగూర్చి గీతలలో భారత, భరతర్షభ, భరతసత్తమ అని తఱచుగా సంబోధిస్తూ వచ్చాడు.

భరతఖండంలో ప్రతిరాష్ట్రమందు ఋతువులు కాలనిర్ణయానుసారం వరుసగా తమతమ విలాసాలను పెల్లడిస్తూ ఉంటాయి. ఇంకొక చిత్రంకూడా కాన వస్తోంది. మైసూరురాష్ట్రంలో వసంతర్తుశోభ, ఆసమయ మందే పంజాబునందు గ్రీష్మర్తువికాసం, వర్షర్తుకీడ మధ్యరాష్ట్రంలో శరదృతుసౌందర్యం, హిమాచల మందు హేమంతశిశిరర్తులక్షణాలు కానవస్తాయి. ఇంతటి సృష్టివైచిత్ర్యం ఏఖండమందు చూడలేము.

ఇట్టిపవిత్రదేశంలో మానవులై జన్మించిన వారెల్లరు తమ అదృష్టానికి గర్వింపదగినవారై ఉన్నారనడం అతిశయోక్తికాదు. కాని ప్రశస్తమైనమానవజన్మ లభించినందులకు సాధింపదగిన ప్రయోజనాలు ఏమిటో కొంచెం నిదానంగా ఆలోచిద్దాం.

‘ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూల ముత్తమం’ అని చరకాచార్యుడు వ్రాశాడు. నరుడై పుట్టినవాడల్లా తనజీవితకాలంలో గడింపదగిన చతుర్విధ

పురుషార్థాలకు ఆరోగ్యం మొదటి పనిముట్టు కాబట్టి దానికై శ్రద్ధ వహించాలి.

‘శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం’ ధర్మం సాధించాలంటే ముందు దేహం కాపాడుకొమ్మని నీతివేత్తల నూక్తి. కనుక నీవు ఆరోగ్యంగా ఉండడం, ఇరుగుపొరుగు వారి సుఖజీవనానికి శక్తివంచన లేకుండా తోడ్పడడం వీని నిర్వహణకోసం నీశరీరం దృఢంగా ఉండేటట్లు చూచుకోవాలన్నమాట. నిత్యకృత్యాల నిర్వహణలో శరీరం నీకు సాయపడేటట్లు నీ తత్వానికి తగిన ఆహార విహారాలు ఏర్పరచుకొంటే దీర్ఘాయువు తప్పక కలుగుతుంది.

ఆరోగ్యమేమహాభాగ్యం సౌభాగ్యంకూడా. ఎంత ధనం ఉన్నా జీర్ణశక్తి సుఖనిద్ర లేనివానికి శరీరదార్ధ్యం ఉత్సాహశక్తి సన్నగిల్లుతాయి. నిత్యవిచారాలవల్ల జీవితంమీద రోత కలుగుతుంది. చేరవలసిన ప్రధాన లక్ష్యానికి దగ్గర అవడానికి బదులు దూరం కావడం కూడా తటస్థిస్తుంది. దైవం నీకు మంచిచెడ్డలు ఎన్నుకొనే తెలివి ఇచ్చినందుకు మనసా వాచా కర్మణా పరిశుదుడనై ఆచారవ్యవహారాల్లో పరాయణువాళ్ళకు బరవడిగా నడచుకోవడం నేర్చుకో. ఈశ్వరుడు సృష్టికి

ముందు పృథివి, జలం, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచభూతాలను ఏర్పరచాడు. వానిసాయంతో భవనోటినికూడా పుట్టించాడు. అందుకే ప్రతిజీవికి గాలి, నీరు, నెలుగు, తిండి అనేవి నిరంతరం అవసరమౌతున్నాయి. దేహానికి పుష్టి చిత్తానికి తుష్టి కావాలంటే పైవాటిని మితంగా వేళకు అమర్చవలసి ఉంటుంది. ఆవిధంగా శ్రద్ధతీసికొన్నవాడికి ఐహికసుఖాలు అరచేతి యుపిరికల్లాగు సులభసాధ్యాలు ఔతాయి.

చిరకాలం చెక్కుచెదరకుండా ప్రవేళ్లు పాతుకొని యున్న భారతీయుల ఆచారవ్యవహారాలు ఆంగ్లేయుల పాటనకారణంగా కాపుదలలేక రూపుచెడ్డాయి. నాల్గు ఇంగ్లీషు అక్షరాలునేర్చిన నవీనసోదరులంతా పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి అన్న సామెతగా పాశ్చాత్యుల అలవాట్లను అనుకరిస్తూన్నారు. సర్వస్వతంత్ర ప్రజారాజ్యం కరగతమైన యీ రోజులలోనైనా పూర్వాచారాలలోని విలువను, ఆచరణలోగల సాధకబాధకాలను విచారించుకోవడం పాడి కాదా? వెక్కు కఠిన నియమాలతో కూడిన పూర్వాచారాలు ఈనాడు ఆచరణసాధ్యాలు అవుతాయా? కావా? అని, జంకవద్దు. మంచివనినోచిన మహాత్ముల ఆచారాలను, సలహాలను శక్తివంచన

బ్రాహ్మముహూర్తమున పడకనుండి లేవాలి 5

లేకుండా అనుసరించడానికి యత్నించు. శ్రోవనున్న వాడెవ్వడు చిక్కులలో పడడు అన్న విషయం గుర్తించు కోవాలి.

‘పంచ పంచ ఉషఃకాలే’ ఆరోగ్యం కోరే ప్రతి వ్యక్తి వేగుజామున నాల్గు గంటలకు అనగా సూర్యోదయానికి అయిదు గడియలకు పూర్వమే పడకనుండి లేవాలి. దీనికే బ్రాహ్మ ముహూర్తం అనిపేరు. ఈ నీమం రోగుల విషయంకాదు. ఎందుకంటే వారి తనలో ఉన్న వాతాదిభాతువుల సమత్వం ఏర్పడడానికి ఆరు గంటలవఱకు నిద్రింపవచ్చునని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అంగీకరించారు.

అది ఉషఃకాంతులు ప్రకృతిలో ప్రసరించే తరుణం. దేహాంనుండి కశ్యలం వెలువడి శుభ్రత, ఆరోగ్యం చేకూరే పవిత్ర సమయం. పశుపక్ష్యాది జీవకోటి అంతా ఉల్లాసంతో లేచి కాలకృత్యాలు నివర్తించుకొని కలకలలాడుతూండే సుముహూర్తం. మనస్సులోని మాంస్యం జాడ్యం తొలగి, పూర్ణచైతన్యం ప్రాప్తించేవేళ. అట్టి పవిత్ర ఘటికలలో కిటికీలు మూసికొని కంబళి ముసుగు దన్ని గుట్టుపెడుతూ నిద్రించడం మంచిదికాదు. అది ఆరోగ్యదేవత యొక్క ప్రేమపూర్వకమైన ఆహ్వానాన్ని తిరస్కరించడం అని వేఱుగా చెప్పవక్కఱలేదు.

అటువంటి సుముహూర్తంలో కాలకృత్యాలు ముగించుకొని పరిశుద్ధులైనవారి పాపాలు సూర్యోదయ మైనా జ్యేష్ఠాదేవి కాగిట్లో నిద్రిస్తూన్న సోమదుల శిరస్సుల నాశ్రయిస్తాయని పెద్దల అభిప్రాయం. సూర్యుని ఉష్ణకాంతులు సోకనివారికి సమస్త రోగాలకు ఆట పట్టినమలబద్ధం అంకురిస్తోంది. అతినిద్ర అతిభుక్తి అలసుల లక్షణాలన్నమాట మఱువరాదు.

భూమిపై పడబోయే సూర్యకిరణాల ప్రేరణవల్ల జీవుల ఇంద్రియాలు విశ్రాంతి ముగించుకొని తమ తమ నిత్యకృత్యాలలో హాజరు కావడానికి యత్నిస్తాయి. బుద్ధి వికాసంగా ఉండే ఆ సమయంలో విద్యార్థులు చదువుకోవడం లెక్కలు చేసికోవడం మంచిది. బుద్ధి సునిశితంగా పనిచేయడంచేత ధారణాశక్తి పెరుగుతుంది. పగటిపూట గంటసేపు చదివినా రాని పాఠం పావుగంటకే కంఠస్థమౌతుంది. ఎంతటి చిక్కువనుల విషయంలోనైనా ఆలోచిస్తే చక్కని ఉపాయాలు తోస్తాయి. కనుక ఆ సమయంలో ఇంద్రియాలను జోగొట్టి ఇంకా నిద్రిస్తే వాటి పటుత్వాన్ని ప్రకాశాన్ని ఉత్సాహాశక్తిని బలత్కారంగా అణగగొట్టేవాడవు ఔతావు. బుద్ధిమంత డైనవాడు తన వయస్సునుబట్టి ఏర్పడచబడ్డ వేళలండు మాత్రమే నిద్రిస్తే పూర్తి ఆరోగ్యం చిక్కుతుంది.

బాప్తీస్మాముహూర్తమున పడకనుండి లేవాలి 7

పసిబిడ్డలకు 10 గం. బాలురకు విద్యార్థులకు 8 గం. యువకులకు 7 గం. వృద్ధులకు 6 గం. నిద్రా కాలపరిమితి అని గుర్తించాలి.

మానవుడు బడలినప్పుడు ఇంద్రియాలు సైతం బడలి విషయాలనుండి మరలగానే నిద్రపొందుతాడు. మితనిద్ర సుఖాన్ని ఆయువును వృద్ధిపొందిస్తుంది. పెంజలకడ నిద్రించడం, వేకువనే లేవడం ఆరోగ్యదాయకం. రాత్రిజాగరణం నిద్రకుచేటు — పగటినిద్ర పనులకు చేటు పోతుంది. పడకనుండి లేచిలేవకుండానే కాల్య కృత్యాలు ముగించకుండా ఎన్నడు బెజ్ కాఫీ త్రాగవద్దు. ఇది శీతలదేశీయుల ఆచారం. వారు నెచ్చని పానీయం త్రాగకుండా బయట కొక్కఅడుగైనా పెట్టజాలరు. చలితో శరీరావయవాలు కొంకరలుపోతూంటే నఖశిఖవర్షంతం బూట్లుసూట్లు, కోట్లుపేట్లు ధరిస్తారు. మంటలచే చలి బాపుకొంటారు. ఉత్తరీయమైనా కప్పుకొకుండా ఆగుబయట మంచులో పండుకొన్నా, నిత్యం నూటుడిగ్రీలకు తక్కువకాని ఉష్ణం మనశరీరాల్లో జీర్ణించి ఉంటుంది. కాబట్టి గ్రుడ్డిగా పరదేశస్థుల ఆచారాలను అనుకరించ కూడదు. ఆంగ్లేయుల సంపర్క దోషంవల్లవచ్చిన లోపాలను ఇకనైనా సవరించుకోవ

5 బ్రాహ్మముహూర్తమున పడకనుండి లేవాలి

ఉం ధర్మం. మనలో నాస్తి కత లేదు. మనము చార్వాకులము కాము. వేదమాత ఆవిర్భవించిన పవిత్రభారత దేశంలో జన్మించినందులకు గర్వించాలి.

పడకనుండి లేవకమునుపే దైవప్రార్థన చేయండి. బూద్ధువస్సువల్లోకాలలో పిపీలికాది బ్రహ్మపర్యంతం సమస్త జీవకోటియొక్క బుద్ధివృత్తులను ఎవ్వడు సర్వదా ప్రేరణచేస్తూంటావో అట్టి దేవదేవుని అఖండతేజస్సును గూర్చి ధ్యానించండి. బ్రహ్మాండదాదిదేవతలు ఎవని తత్వం తెలిసికోలేక తమ దివ్యస్తోత్రాలచేతను, సామ గాయకులు వేదముక్కులచేతను ఎవ్వని మహిమను గానం చేస్తూన్నారో-యోగులు ధ్యానసమాధిష్ఠులై ఎవనిని దర్శిస్తూన్నారో-ఆపరదేవతకు మనసారా సమ స్కరించండి.

సర్వేశ్వరా! నేడు లేచినదిమొదలు తిరిగి పండు కొనేవఱకు త్రికరణశుద్ధిగా విధ్యుక్త కర్మలనుమాత్రమే ఆచరించే యోగ్యతను శక్తిని మాకు ప్రసాదించుమని ప్రేడుకొనండి. అహంకారము అణచి పాపదూరునిగా జేయుమని ప్రార్థిస్తూ మోకరిల్లండి. చలింపనిభక్తి తిరుగు లేనిశ్రద్ధ దయసేయుమని చేతులెత్తి సమస్కరించండి.

ప్రాతస్సంధ్యాకాలమునకుపూర్వం రెండు గడియలవేళకు గాఢస్మృతిముహూర్తం అని మనువు, 15 భాగములు చేయగా 14 వ భాగం అని బాహుడు నిశ్చయించారు.

ఈవిధంగా రాత్రి చరమభాగమందు నిద్రనుండి మేల్కొని ప్రసన్నచిత్తంతో రహస్యమందు శయ్యయందుండియైనా ప్రాణాపానవాయువులను సమంగా ధరించాలి. సూర్యప్రబోధభావనచేత హృదయకమలాన్ని వికసింపజేయాలి. అందు మానసహంసవంటి పరాత్పరుణ్ణి దివ్యజ్ఞాన అంగుష్ఠమాత్రపురుషుణ్ణి ధ్యానించి జ్ఞానదృష్టిచే దర్శించి స్తుతించాలి.

దైవప్రార్థన ముగించుకొన్నపిదప జగత్పూజ్యులైన బలి, వ్యాసుడు, ఆంజనేయుడు, అశ్వత్థామ, మార్కండేయుడు, విభీషణుడు మున్నగు మహాత్ములను మనసారస్మరించాలి. పిదప దీపం, అద్దం, సూర్యుడు, మండనినిప్పు, బంగారం, పాడావు, నేయి, పెగుగు, పుష్పమాల, భార్య మొగం, తామరపూవు, కుడిఅఱచేయి పచ్చని చేనులాంటి మంగళప్రదాలైన వస్తువులలో ఒక్కదాన్నైనా ముందుగా చూడాలి.

అటుపిమ్మట ధాతువులు ఇంద్రియాలు ఆశ్మ మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉండే ఆనందములలో ధర్మార్థకామ చింతన చేయాలి. ధర్మానికి జాధలేని అర్థం, అర్థానికి విరుద్ధంగాని ధర్మం, ధర్మార్థాలకు లోపలేకుండా కామానుభవం ఉండేలాగు చేసికోవాలి. ధర్మవ్యతిరేకమైన అర్థకామాలు సేవింపరానివి. ధర్మార్థకామాలు సమంగా సేవింపక ఒక్కదానియందుమాత్రమే తగులంకలవాడు నీచుడు. ధర్మయుక్తంగా ద్రవ్యం ఆర్జించాలి. గడించిన దానిలో ఒకవంతు ధర్మార్థాలు సేకరించడానికి, మరొక్కపాలు కామానుభవంకోసం, మూడవవంతు దాచి వృద్ధిచేయడానికి యత్నించాలని వ్యాసునిభారతం.

పైకట్టుబాట్లకు విరుద్ధంకాకుండా ఆనాటి కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేసికొని సర్వసహాయైన వసుంధరను గూర్చి “సముద్రాలు సప్తాాలుగా, పర్వతాలు స్తనమండలం గాగల ఓ! భూమాతా! నీకొరకు నానమస్కారం. నాపాదస్పర్శను సహింపుము” అని ప్రార్థించు.

బ్రహ్మముహూర్తంలో లేచి పుక్కిలింది ఉమ్మి వేసి రాగిపాత్రలో నిల్వఉంచిన రెండుగ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగాలి. అందువల్ల ప్రేగులలో దుష్టమగు వేడి వల్ల గడ్డలుకట్టిన మలం కరగడానికి అవకాశం ఉన్నది.

పరగడుచున మంచినీళ్ళు త్రాగడం, పొద్దుపొడుపు
 పెండలో కూర్చోవడం దోషమని కొందఱు చెప్పడం
 వింటూంటాము కాని అదిసరికాదు. ఉదయంతొమ్మిది
 గంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లనినీరు త్రాగడం లాభకారి
 అని ఆయుర్వేదపైద్యుల అభిప్రాయం. ఉదయపు పెం
 డలో కూర్చున్నందువల్ల కళ్లు తిరిగేయడం ఒక్కగ్లాసు
 నీళ్ళలో ఒక చెక్క నిమ్మరసం కలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తి
 వల్లనచ్చే కళ్ళుతిరగడం తగ్గిపోతుంది.

ప్రాతర్వాహ్య— తెరిపిగా ఉండే బయళ్ళలో
 నడుస్తూ ఉదయస్తూన్న సూర్యునకుగాని చంద్రకిరణాలకు
 గాని షికారుకు వెళ్లడం శరీరారోగ్యానికి చాలా అవస
 రం. ప్రకృతిలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని పొందడానికి ఎక్కువ
 అవకాశం కలదు. నడచేటప్పుడు ఎన్నడు వంగి నడవ
 కూడదు. పరాయివాళ్ళతో కబుర్లు చెప్పకొంటూ
 నడవడంకంటే ఎప్పటికప్పుడు ఎదుటి ప్రకృతిసౌందర్యం
 చూచి ఆనందిస్తూ పరిశ్రమదృష్టితో దీక్షగా నడవడం
 మంచిది. ఉదయం సాయంత్రం దుమ్ము దుగ్గంధం లేని
 బయళ్ళలో రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాకుండా నడవాలి.
 దర్శనీయాలైన వస్తువులు, శ్రావ్యాలైన పక్షి కూతలు,
 చల్లని పిల్లగాడ్పులు. ఇందిరియాలకు సుఖం కలుగ

అటుపిమ్మట ధాతువులు ఇంద్రియాలు ఆశ్మ మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉండే ఆనందంలో ధర్మార్థకామ చింతన చేయాలి. ధర్మానికి గాధ లేని అర్థం, అర్థానికి విరుద్ధంగాని ధర్మం, ధర్మార్థాలకు లోపలేకుండా కామానుభవం ఉండేలాగు చేసికోవాలి. ధర్మవ్యతిరేకమైన అర్థకామాలు సేవింపరానివి. ధర్మార్థకామాలు సమంగా సేవింపక ఒక్కదానియందుమాత్రమే తగులంకలవాడు నీచుడు. ధర్మయుక్తంగా ద్రవ్యం ఆర్జించాలి. గడించిన దానిలో ఒకవంతు ధర్మార్థాలు సేకరించడానికి, మఱొక్కపాలు కామానుభవంకోసం, మూడవవంతు దాచి వృద్ధిచేయడానికి యత్నించాలని వ్యాసునిభారతం.

పైకట్టుబాట్లకు విరుద్ధంకాకుండా ఆనాటి కార్యక్రమం ఏర్పాటుచేసికొని సర్వసహాయైన వసుంధరను గూర్చి “సముద్రాలు నస్త్రాలుగా, పర్వతాలు స్తనమండలం గాగల ఓ! భూమాతా! నీకొఱకు నానమస్కారం. నాపాదస్పర్శను సహింపుము” అని ప్రార్థించు.

బ్రహ్మముహూర్తంలో లేచి పుక్కిలింది ఉమ్మి వేసి రాగిపాత్రలో నిల్వఉంచిన రెండుగ్లాసులు చల్లని నీరు త్రాగాలి. అందువల్ల ప్రేగులలో దుష్టమగు వేడి వల్ల గడ్డలుకట్టిన మలం కరగడానికి అవకాశం ఉన్నది.

పరగడుపున మంచినిఘ్న త్రాగడం, పొద్దుపొడుపు
 పెండలో కూర్చోవడం దోషమని కొందఱు చెప్పడం
 వింటూంటాము కాని అదిసరికాదు. ఉదయం తొమ్మిది
 గంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లినీరు త్రాగడం లాభకారి
 అని ఆయుర్వేదవైద్యుల అభిప్రాయం. ఉదయపు పెం
 డలో కూర్చున్నందువల్ల కళ్లు తిరిగేయడం ఒక్కగ్లాసు
 నీళ్ళలో ఒకచెక్క నిమ్మరసం కలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తి
 వల్లవచ్చే కళ్ళుతిరగడం తగ్గిపోతుంది.

ప్రాతర్వాక్యాళి— తెరపిగా ఉండే బయళ్ళలో
 నడుస్తూ ఉదయిస్తూన్న సూర్యునకుగాని చంద్రకిరణాలకు
 గాని మికాదుకు వెళ్లడం శరీరారోగ్యానికి చాలా అవస
 రం. ప్రకృతిలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని పొందడానికి ఎక్కువ
 అవకాశం కలదు. నడచేటప్పుడు ఎన్నడు వంగి నడవ
 కూడదు. పరాయివాళ్ళతో కబుర్లు చెప్పకొంటూ
 నడవడంకంటే ఎప్పటికప్పుడు ఎదుటి ప్రకృతిసౌందర్యం
 చూచి ఆనందిస్తూ పరిశ్రమదృష్టితో దీక్షగా నడవడం
 మంచిది. ఉదయం సాయంత్రం దుమ్ము దుగ్గంధం లేని
 బయళ్ళలో రెండుమైళ్ళకు తక్కువకాకుండా నడవాలి.
 దర్శనీయాలైన వస్తువులు, శ్రావ్యాలైన పక్షికూతలు,
 చల్లని పిల్లగాడ్పులు. ఇందిర్యాలకు సుఖం కలుగ

జేస్తాయి. కష్టాలుమఱచి మహానందం అనుభవింపవచ్చు. శరీర వ్యాయామఫలం కూడా లభిస్తుంది. ఈ విధంగా ఊరు పొలిమేర దాటేవఱకు అడుగులు చప్పుడుచేయక కుడిచేత డలపాత్రగ్రహించి విశేషంగా దేవతలుండని నైఋతిదిశగా మెల్లగా నడచి వెళ్ళడం నీతి.

అచ్చట ఒక తుప్పచాటున మునుగు వైచుకొని కూర్చుండడం మంచిది. బహిరంగప్రదేశం కావడంవల్ల పిరుదులకు చల్లగాలి తగులడం, లోనిప్రేగులలో సంచలనం కలగడం జరుగుతుంది. అవసరం కలిగినా కలుగకున్నా రోజుకు రెండు పర్యాయాలు ఉదయం సాయం కాలం మలవిసర్జనకోసం యత్నించాలి. అలవాటు లేక పోవడంచేత ఒకటి రెండు దినాలు కాకపోయినా నిత్యం అభ్యాసంగా వెళ్ళితే ప్రేగులు క్రమంగా అలవాటుపడి ద్రవరసం ఊరుతుంది. మలవిసర్జన జారీగా అయినప్పుడు మనస్సు మిక్కిలి ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. శౌచానందం బ్రహ్మానందానికి దారితీస్తుందంటారు పెద్దలు. కనుక పరధ్యానం విడిచిపెట్టి మలవిసర్జనకర్మ కూడా శ్రద్ధ చూపదగినదనే ఉద్దేశ్యంతో ప్రశాంతంగా కూర్చుంటే ప్రేగులలో ఆమద్రవం ఊరి మలవిసర్జన జరుగుతుంది. దీనినిబట్టే మనోభావాలు ప్రవర్తిస్తాయని పెద్దల ఉద్దేశ్

శ్యం. దుర్గంధబాధ కలుగకుండా ముక్కు మొగం గుడ్డతో మూసికొని పల్లపు స్థలంలోనికి మలవిసర్జనం చేయాలి. జగన్మాత విష్ణుస్రియ అయిన భూమిపై ఎండు టాకులు లేక గడ్డివంటి ఆచ్ఛాదనం కలుగునట్లుచూచి విఘ్నాత్రవిసర్జన చేయాలి. అటుపిమ్మట మలం మీదకు మన్న తోయూలన్నమాట మఱువకూడదు. ఆరోగ్య దాయకమైన యీ అలవాటు కుక్క, పిల్లి మొదలగు జంతువులలో సైతం చూస్తూ వుంటాము. అటుపిమ్మట గుహ్యవయవాలు కాళ్ళుచేతులు దుర్గంధంపోయేవఱకు మృత్తికతోడను నీటితోడను తోమి కడుగుకోవాలి. చేతులతో పాదాలు ముట్టుకొని ముమ్మాఱు ఆచమించి హరిని స్మరించాలి.

పాదప్రక్షాళనంవల్ల పాదాలకు తగుల్చొన్న మలం పోతుంది. రోగం శ్రమ నివర్తిస్తుంది అని సుశ్రుతకారుడు వ్రాశాడు. నాభికి దిగువభాగమందు కుడిచేతితోడను పైభాగమందు ఎడమచేతితోడను శౌచం ఎన్నడు నిర్వర్తింపకూడదు.

నాయనలారా ! మీరు రహదారులలోనే కాక ప్రజాబాహుళ్యానికి ఇబ్బంది కలిగే నదీతీరాలు కాలువ గట్టులాంటి పవిత్రస్థలాల్లో మలం విడువబోకండి. హడు

ఊటీ నడచేవారిని చతుర్విధోపాయాలలో ఏ ఉపాయం చేతనైనా అదుపులో పెట్టండి.

‘నవేగాన్ధారయేద్దీమాన్ జాతాస్మాత్ప్రపురీషయోః’

తా॥ ఎన్నడైనా సరే మలమూత్రాల వేగాన్ని నిరోధిస్తూ ఇతర కార్యాలు చేయవద్దు. నీరుడిని అరికట్టడంవల్ల గజ్జల తీపు, తలనొప్పి, శరీరం ముందుకు వంగడం, మేఘశూల మున్నగు బాధలు కలుగుతాయి. మూత్రంలో కొంత ద్రవం ఆవిరిగా మాత్రీ రక్తంలో కలిసిపోతుంది. కొన్ని సూక్ష్మకణాలు గడ్డలుకట్టి గులకజాయవలె బిగిసి మూత్రావరోధం కలిగిస్తాయి.

పురీషవేగం అరికట్టితే అపానవాతం వెలువడదు. కడుపుబ్బరిస్తుంది. పక్వాశయంలోను తలలోను పోటు వస్తుంది. పిక్కలు మెలివేసినట్లు బాధ కలుగుతుంది. బయటికి పోవలసిన మలం పరిణామం చెంది, అందలి ద్రవభాగం ఆవిరిగా మాత్రీ ఊర్ధ్వముఖమై శరీరమంతటా పేరుకుపోతుంది. అట్లని తొందరగా వెళ్ళిపోవాలని ప్రేగులను నొక్కి ఉగ్గబెట్టి మలాన్ని బలాత్కారంగా బయలు వెడలించడం కూడా హానికరం కాకపోదు.

సూర్యచంద్రాగ్నులకు ఆకాశానికి ఎదురుగా విఘ్నాత్రాలు విడిస్తే ప్రతిష్ఠ నశిస్తుంది. గోచ్చాయ

మందు విడిస్తే అదృష్టఫలం నశిస్తుంది. పాదుకలుధరించి ఉన్నట్లయితే వాటికి విఘ్నాత్రసంపర్కం కలుగుతుంది. మన్నినభూమియందు విడిస్తే వండినసంట అభోజ్యం గోగకారణం అవుతుంది.

‘నాప్పు మూత్రం పురీషంవా సముత్స్పజేత్’
నీటియందు మలమూత్రాలు విడువకూడదు. మిక్కిలి అవసరం కలిగినప్పుడు నదులు చెరువులు కాలువలే కాక చిన్నపడియలలో పైతం నీరు త్రాగవలసి వస్తుంది. తప్పనిసరి అయితే స్నానంకూడా చేయవలసివస్తుంది. కాబట్టి నీరు కలుషితంచేయడం వశుధర్మంకంటె కూడా నికృష్టతరం అని నిష్కర్షగా చెప్పవలసి వస్తుంది.

‘నపంథాన మవమూత్రయేత్’—ప్రజలు నడచే దోవలో మూత్రం విడిస్తే దండాష్టుడవౌతావు.

‘తిష్ఠన్నపి నకుర్యా స్మూత్రపురీష కర్మణి’
నిలుచుండి ఎన్నడు మూత్రపురీషాలు విడువవద్దని గౌతముని శాసనం. చతుష్పాద జంతువులలో మూత్రమే చూడబడుతూండే ఈ పద్ధతి నేడు మానవులలో కూడా ప్రబలుతూండడం హిందూజాతిసంస్కృతికి తీవ్రనిలోపం అవమానం అని చెప్పక తప్పదు. అప్పుచాక్యులవారి సమక్షంలో అవశబ్దభయం, తిష్ఠస్మూత్రుని సన్నిధిని

అనాచారభయం లేదని పెద్దలంటారు. అనాచారాలలో ఇది నిజంగా పారం ముట్టిందని చెప్పవచ్చు. నిజమాడిన నిష్ఠురమన్నట్లు దీనిలో ఉండే లోపాలు బయలుపెడితే కొందరికి మామీద జాస్తి కోపం వస్తుంది. ఏమైనా నేటినుండి ఈ దురాచారానికి దూరం కావలసిందని నా చిట్టి తమ్ముళ్ళకు నా ప్రేమపూర్వకమైన సలహా ఇవ్వక తప్పదు.

మూత్రపురీషాలను పగలు ఉత్తరదిక్కుఖంగాను, రాత్రి దక్షిణాభిముఖంగాను సూర్యచంద్రులు కాన రాకుండునట్లు విడవాలి. జందెము నివీతిగా వేసికొని కుడిచేవికి తగిల్చి వెనుక నైపునకు వేసికోవాలి. మల మూత్రాల విసర్జించేవేళ పవిత్రమైన జందెము కుక్షికి తగులరాదని వారి అభిప్రాయం. సూర్యచంద్రులు, ఆకాశం, అగ్ని, జలం, పెద్దలు అనువారికి ఎదురుగా ఎన్నడు విడువకూడదు. శౌచమైనస్థిమృత మలమూత్రోత్సర్గమును చూడడంవల్ల దోషం అపవిత్రత కలుగుతుంది. అప్పుడు సూర్యచంద్రాగ్నులలో ఒక్కరిని చూచినాదోషం తొలగుతుంది. కాండ్రించి ఉమియడం కూడా గొప్పదోషమే అవుతుంది. మంగళకార్యాలు

ఆచరించేటప్పుడు ఉమ్మి, కఫం, చీమిడి అనువానిని విడువ కూడదు.

‘నాప్పు నిష్ఠేవనం కుర్యాత్’— జలాలలో ఉమ్మి వేయడం మహాదోషం. పవిత్రోదకాలలో పెక్కుగు మహాత్ములు స్నానం చేయడం, సంధ్యవార్చడం, దప్పి తీర్చుకోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. వారి యెడల ఘోరాపచారం చేసినవాడవు కారాదు. రైలుపెట్టెలు, స్టేషనులు, సినిమా నాటకభవనాలు మున్నగు స్థలాల్లో జనుల త్రొక్కిడి హెచ్చుగా ఉంటుంది. అటువంటి చోట్ల కిళ్ళీ, తంబాకు, పట్టీ మున్నగువానిని నములుతూ ఎక్కడవడితే అక్కడ దూడ పేడవేసినట్లు తుబుకూ తుబుకూ ఉమ్మివేయడం సమాజద్రోహం అని తలచాలి. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్టు కాల్చేవాండ్రకు కూడా తరచుగా ఉమ్మివేసే అలవాటు వుంటుంది. సమాజానికి అభ్యంతరం కలిగే యెడల ఒంటిగా ఉన్నప్పుడే పొగాకు సేవింప వలసిందని వినయపూర్వకమైన మాత్రసార్థన. మార్గంలో నడుస్తూనే తిని పారవేసిన అరటిపండు తొక్కలు, మామిడిపండు తొక్కలవల్ల ప్రజలకు గలిగే యిక్కట్లు ఇంత అంత అని వర్ణించి చెప్పజాలం జారిపడి నిత్యం ఎంతమందో గాయాలకు గురి అవుతూ ఉంటారు. మా

‘దినచర్య’ పాతకులు ఇటువంటి అపచారాల విషయంలో తగిన శ్రద్ధ తీసికొంటారని నమ్మకం.

“నవాతస్య వేగం ధారయేత్” కొందఱు సభ్యత కాదని తలంచి అపానవాయువు యొక్క వేగాన్ని నిరోధిస్తారు. దీనివల్ల మూత్రపురీషబంధం, కడుపుబ్బరింత, బడలిక, ఉదర వాతం మున్నగు బాధలు తటస్థమౌతాయి.

“నశబ్దవంతం మారుతం ముంచేత్” ధ్వని కలుగునట్లు అపానవాయువు విడవడం తగదనిన్ని సభ్య లక్షణం కాదనిన్ని గౌతముని అభిప్రాయం.

“న వమ్యాః వేగం ధారయేత్” వాంతివచ్చే అనుమానం కలిగినప్పుడు కక్కవలెనేకాని ఇముడ్చుకోరాదు. అందువల్ల దురద, దద్దుర్లు, నాలుకపై అరుచి, నంజు, పొండురోగం, జ్వరం, ఓకరింత కలుగుతాయి.

“నక్షవధోర్వేగం ధారయేత్” — తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ఆపుకోవడంవల్ల ఇంద్రియ దౌర్బల్యం, తల నొప్పి కలుగుతుంది.

“నాన్మజాః ఊయాత్” వంకరగానుండి తుమ్ము రాదు. ప్రేగులకు నరాలకు నొప్పి కలుగుతుంది.

“నా సంవృతముఖో జృంభాం క్షవధుంవాప్రవ ర్తయేత్” నోరుమూయక ఆపులించడం తుమ్మడం

దూష్యం. (గౌత-ధర్మసూ.) ఒకడు ఆవులిస్తూండగా దగ్గట ఉండడంగాని, వానిని చూడడంగాని సంభవిస్తే ప్రక్కవానికి కూడా విధిగా ఆవులింత వస్తుంది. పైకారణంచేతనే పెద్దలు ఈ కట్టుబాటు చేయడమైంది. ఆవులింతకు అన్న గారు ఉన్నాడుకాని తుమ్ముకు తమ్ముడు లేడన్న సామెత పైకారణంవల్ల బయలుదేరి ఉంటుంది. ఈ సందర్భంలో ప్రమాణకాలమందు గాని, కార్యాలోచన మందుగాని సంఘటిల్లే తుమ్ములనుగూర్చి శకున శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన ఫలితాలు ముచ్చటించడం అవసరం అని తోస్తుంది.

తుమ్ముల ఫలితాలు:— తూర్పున తుమ్మితే మృత్యువు, ఆగ్నేయమున దుఃఖం, దక్షిణమున కార్య విలంబం, నైరృతియందు నష్టం, పశ్చిమమందు లాభం, వాయవ్యమందు మరణం, ఉత్తరమున సంపద, ఈశాన్యమున లాభం కలుగుతుంది. రెండు తుమ్మితే కార్యసిద్ధి. తుమ్మి చీకితే మృత్యువు, తుమ్ములు తుమ్ముతూ నడిస్తే పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పసిబొల, బిడ్డ, బాలెంత, లంజ తుమ్మితే కార్యసాఫల్యం. మాలవాడు, కుంటి వాడు తుమ్మితే కార్యలాభం. కార్యాలోచనమందు, పయనమందు నాల్గుకాళ్ళ జంతువు తుమ్మితే కార్యం మరణంత మవుతుంది.

“నోడ్గారస్య వేగం ధారయేత్” — తేనువు యొక్క వేగాన్ని ఆపుచేస్తే ఎక్కిళ్లు, దగ్గు, అరుచి, వణకు, తొమ్ము బిగపట్టడం అనేవి సంభవిస్తాయి.

“న బాష్పవేగం ధారయేత్” — కన్నీటి వేగాన్ని అరికట్టితే పడిసెం, కంటి జబ్బులు, గుండె జబ్బులు, అరుచి, తలతిరుగుడు అనేవి కలుగుతాయి.

“న నిశ్వాసస్య వేగం ధారయేత్” — నిట్టూర్పు యొక్క వేగాన్ని ఆపితే గుల్మం, గుండెజబ్బు, మోహం కలుగుతాయి.

‘లోభశోకభయక్రోధమానవేగా న్ధారయేత్’
బుద్ధిమంతుడగువాడు లోభం, శోకం, భయం, క్రోధం, గర్వం అనువానిని ధరించాలి. అభిమానం, నిర్లజ్జ, ఈర్ష్య, పేరాస, దోహచింత, పరుషవాక్కు, చౌర్యం, హింస, పరస్త్రిలోలత అనువానిని వర్జించాలి.

దంతదావనము — ఎన్ని పనులైనా తీరికగాచేసే అలవాటు ఉన్నదిగాని ముఖవక్షాశన సందర్భంలో మాత్రం మనకు అది మృగ్యం. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక అనే ప్రధానేంద్రియాలకు నిలయమైన ముఖ శోధనవిషయంలో అంత అశ్రద్ధ పనికిరాదు. ఏవో తొందరపనులు మించిపోతూఉన్నట్లు నిలుచుండి పచారు

చేస్తూ, ఆకాస్త సేవటిలోనే ఏవో అక్కణమూలిన
జచ్చాలుకొడుతూ పల్లు ఊముకొంటూండడం చాలా
చుందికి అలవాటు. పూర్వులు ఎట్లాంటి నియమాలు
పెట్టారో చూడండి.

తూర్పుపడమరలలో నొకదిక్కున కభిముఖంగా
కూర్చుండి మానంతో దంతధావనం చేయాలి. నోటి
యందు పాచిపట్టకుండా ఉండడానికి దేశకాలాదులను
వాతాదివక్రతలను అనుసరించి తగిన రసవీర్యాలుకల
దంతకాష్టాలనుగాని చూర్ణాదులనుగాని ఉపయోగిం
చాలి. దంతాలు స్వచ్ఛంగా ప్రకాశించేటందుకు పరి
శుభ్రంగా ఉండేటందుకు వగరు, కారము లేక చేదు
గుణాలుగల పలుతోము పుడకను గ్రహించి, దాని
చివరభాగమును నలుగొట్టి నమలుచూ దంతమాంసా
లకు బాధకలుగకుండునట్లు ఉదయాస్తమయాలలో పల్లు
తోముకోవాలి. నాలుక మొదట ఊపిరిని అరికట్టుతూండే
దుర్గంధంగల పాచిని వంపుగాఉండే వదనులేని ఊహపు
రేకుతో నిశ్శేషంగా గీచుకోవాలి. పిమ్మట శ్లేషందప్పి
అరుచి పోవడానికై చల్లనినీటితో పుక్కిలించాలి. శ్లేష్మ
రోగులు ముఖంమీది ఉబ్బరింపుతగ్గడానికి గోరు నెచ్చని
నీటితో ముఖప్రక్షాళనం చేయాలి. దంతధావనసంద

ర్భంలో హెచ్చుశ్రద్ధ తీసికొన్నవారికి దంత జిహ్వ ముఖరోగాలు దరిచేరవు. కన్నులయందు నూన పోస్తూండే అలవాటువల్ల దంతరోగాలు హరిస్తాయి.

పూర్వులు ఈదిగువచెప్పిన గుణాలుగల ఆయా దంతకాష్టాలతో పల్లుతో ముకొంటూండేవారు.

మట్టి కాంతిని, చండ్ర సుగంధాన్ని, మామిడి ఆరోగ్యాన్ని, అత్తి వాక్కుధ్వని, రేగు కంఠమాధుర్యాన్ని, జువ్విమారేడులు ఐశ్వర్యాన్ని, దాడిమ సౌందర్యాన్ని, వేము పైత్యనాశాన్ని, గానుగు రణవిజయాన్ని కలిగిస్తాయి. సంపెగ వాగింద్రియ శ్రవణేంద్రియ పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. దిరిసెన కీర్తిసౌభాగ్యాలను ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది. జాజి, నందివర్దనము, బాడిద దుస్వప్నదోషాలను హరిస్తాయి. ఉత్తరేణి ధృతిమేధా వ్రక్షలు ఆయురారోగ్యశీలసంపదలు ప్రసాదిస్తుందని చరకాచార్యుడు వ్రాసినాడు. ఈరోజుల్లో పైదంత కాష్టాలు దొరికునా? దొరకవా? అనిగాని వానియందాగుణము నిజంగా ఉన్నదా? లేదా? అని గాని ప్రయత్నించేవారు మిక్కిలి తక్కువ. మొగం కడుక్కోవడానికికూడా ఇంత జంజాటం దేనికి? అని కొందఱు సోదరులు ఏమాత్రం పట్టించుకోక కాల్చిన ఊక

పొడుమో, బొంగులచూర్మ మో, పిడకబూడిదయో ఉపయోగిస్తూ కాలం గడుపుతూండడం విచారకరమైన సంగతి. ఇంతకన్న మన ధనికసోదరులు కొంగఱు వాడు తూన్న టూత్ పేష్టులయినా కొంతవఱకు సుగుణమే అని చెప్పాలి. కారణమేమంటే పైనచెప్పిన ఓషధుల సారంతో శాస్త్రీయంగా తయారుచేయబడుతున్నాయి గనుక. రోగులు దంతకాష్టాలకు బదులు వాని చూర్ణాలతోగాని టూత్ పేష్టులతోగాని దంతధావనం చేయడం మంచిది. మనలో నల్లబై వల్లెనా రాకమునుపే దంతాలు ఊడినవాళ్ళు నూటికి ఇరవైఅయిదుగురుకు పైబడిఉన్నట్లు రుజువులు ఉన్నాయి. పూర్వం వృద్ధులలో సైతం పళ్ళుడినవాళ్ళు అరుదుగా ఉండేసంగతి అందఱికి తెలిసిందే. పూర్వులు వట్టి ఛాందసులు. వారి ఆచారవ్యవహారాల్లో సారమేలేదు. మేమే మేధావంతులం అని గర్వంతో విఱ్ఱవీగే మందబుద్ధిగల నేటిపెద్దలకు ఇదియొక హెచ్చరిక తలవంపు కాకపోదు.

నోటియందు సుగంధం, రుచి, నిర్మలత కొరే వాండ్రు పోకచెక్కలు, లవంగాలు, సన్నయేలకులు, జాజికాయ, కస్తూరి, పచ్చకర్పూరం, పుదీనా అను సుగంధ ద్రవ్యాలతో కూడిన తాంబూలం నిత్యం నేవించాలి.

క్షు ర క ర్మ వి ధు లు

“త్రిపక్షస్యశ్మశ్రుకేశలోమనఖాన్ సంహారయేత్”

తా॥ పక్షానికి మూడుపర్యాయాలు మాత్రం తల వెండ్రుకలు, గడ్డం, గోళ్ళు ఖండించి సరిచేయించు కోవాలి. దీనివల్ల శుభ్రత, స్వరూపప్రకాశం, మనస్తుష్టి, శరీరపుష్టి, వీర్యవృద్ధి కలుగుతాయి. ముఖం సాగనుగా కానవస్తుంది. అట్లని ప్రతిదినం గడ్డం గీసికోవడం ఏ విధంగా చూచినా భావ్యంకాదు. త్వరలో గడ్డం బిరు సెక్కి ముఖశోభ తొలగిపోతుంది. క్షురకర్మకు పెద్దలు ఆయుష్కర్మ అని పేరుపెట్టారు. నీతినియమాలు తప్పి చరిస్తే అది ఆయువును హరిస్తుందని వారి అభిప్రాయం. పూర్వులు క్షురకర్మ చేయించుకొన్న పిదప స్నానం చేయాలని నిర్ణయించారు. ఆ యేర్పాటును తప్పి చరించ డమే కాకుండా స్నానంచేశాక ప్రక్కమీద కూర్చుండి శీవిగా గడ్డం చేసికొనే సోదరులు బయలుదేరారు. ఇంతే కాదు. పూర్వాహ్లామందే క్షురకర్మ చేయించుకోవాలన్న నీమంకూడా పాటించడంలేదు. భోజనం చేశాక వారి తీరుబడినిబట్టి మధ్యాహ్న మో నాయంత్రమో క్షురకర్మ చేయించు కొంటూంటారు. నాటకపాత్ర ధరించేవారికి మాత్రమే ఇట్లాంటిపని అంగీకరింపబడింది. తక్కినవారికి

ఇది దూష్యమని మా సోదరులు గ్రహింతురుగాక !
పూర్వుల నియమాలు ఒక్కసారి పరిశీలించండి—

విదియ, తదియ, పంచమి, సప్తమి, దశమి.
త్రోయోదశి తిథులును; సోమ, బుధ, గురు, శుక్ర వాస
రాలు; అశ్విని, మృగశిర, పునర్వసు, పుష్యమి, మాఘ,
స్వాతి, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ, శ్రవణం, ధనిష్ఠ, శతభిషం,
రేవతి అనే నక్షత్రాలు క్షురకర్మకు ప్రశస్తాలు. మిగిలి
నవి అప్రశస్తాలు. జన్మతిథివార నక్షత్రాలు నిషిద్ధాలు.
భార్య గర్భిణియై ఉండగా ఆరు నెలలకు పిమ్మట ప్రసూతి
వఱకు నిషిద్ధం క్షురకర్మ చేయించు కొన్నవాడు
ప్రియం, ప్రతాచరణం, అభ్యంగనం కూడదు.
క్షురకర్మకు తొమ్మిదవ దినం శుభకార్యం కాకూడదు.
అనూరాధ యందు మూడుసార్లు, ఉత్తరయందు నాలుగు
సార్లు, మఖయందు అయిదుసార్లు, కృత్తికయందు
ఆఱుసార్లు, రోహిణియందు ఎనిమిది వర్యాయాలు
క్షురకర్మ చేయించుకొన్నవాడు సంవత్సరకాలంలో
మృతిపొందుతాడని మహర్షుల అభిప్రాయం. గోశ్యను
ప్రేలి వెండ్రుకలను కత్తిరించవద్దని, దంతాలతో గోళ్లు
కొరకవద్దని గౌతముడు చెప్పాడు. ఇవి దరిద్రలక్షణాలని
కొందఱు పెద్దల అభిప్రాయం.

నేత్రాంజనం— మెదడుకు, నేత్రాలకు చలువ చేసే సుర్మలాంటి అంజనాలను కొందఱు నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల సూక్ష్మవస్తుదర్శనశక్తి అభివృద్ధి కావడమేకాకుండా నేత్రాలు మిక్కిలి తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తాయి. కొందఱు వారానికొక్కవర్యాయం రసాంజనం వాడతారు. దీనివల్ల కంటిజలుబు, స్లేపం హరిస్తాయి. నీరు స్రవించడంచేత దుర్బలంగా ఉండే నేత్రానికి సూర్యకిరణాలవల్ల బాధకలుగుతుందని కొందఱు దీనిని రాత్రియందే ఉపయోగిస్తారు. భోజనానికి పిమ్మటగాని, న్నానానికి పిమ్మటగాని, వాంతి, విరోచనం అయినపిమ్మటగాని, జ్వరమందుగాని, జాగరణంచేసిన మఱునాడుగాని అంజనం ఉపయోగించడం తప్ప.

మానవుని సమస్తేంద్రియాలలోను కన్నే ప్రథానం. కన్ను లేనివానికి ప్రపంచమేలేదు. మిక్కిలి సున్నితమైన ఇంద్రియంకావడంవల్ల దీనికి అధికపరిశ్రమ ఇవ్వకూడదు. హెచ్చుకాంతిగల విద్యుద్దీపాలవద్ద సర్వదా ముసలుచుండడం, మిక్కిలి తఱచుగా సిసీమాలు నాటకాలు మొదలైన వినోదప్రదర్శనాలకు పోవుచుండడం అనువానివల్ల కండ్లకు చాల పరిశ్రమ కలుగుతుంది.

నేత్రాంజనం— మెదడుకు, నేత్రాలకు చలువ చేసే సుర్మలాంటి అంజనాలను కొందఱు నిత్యం వాడుతూ ఉంటారు. దీనివల్ల సూక్ష్మవస్తుదర్శనశక్తి అభివృద్ధి కావడమేకాకుండా నేత్రాలు మిక్కిలి తేజోవంతంగా ప్రకాశిస్తాయి. కొందఱు వారానికొక్కపర్యాయం రసాంజనం వాడతారు. దీనివల్ల కంటిజలుబు, స్లేపం హరిస్తాయి. నీరు స్రవించడంచేత దుర్బలంగా ఉండే నేత్రానికి సూర్యకిరణాలవల్ల బాధకలుగుతుందని కొందఱు దీనిని రాత్రియందే ఉపయోగిస్తారు. భోజనానికి పిమ్మటగాని, స్నానానికి పిమ్మటగాని, వాంతి, విరోచనం అయినపిమ్మటగాని, జ్వరమందుగాని, జాగరణంచేసిన మఱునాడుగాని అంజనం ఉపయోగించడం తప్పు.

మానవుని సమస్తేంద్రియాలలోను కన్నే ప్రథానం. కన్ను లేనివానికి ప్రపంచమే లేదు. మిక్కిలి సున్నితమైన ఇంద్రియంకావడంవల్ల దీనికి అధికపరిశ్రమ ఇవ్వకూడదు. హెచ్చుకాంతిగల విద్యుద్దీపాలవద్ద సర్వదా మరలుచుండడం, మిక్కిలి తఱచుగా సిసీమాలు నాటకాలు మొదలైన వినోదప్రదర్శనాలకు పోవుచుండడం అనువానివల్ల కండ్లకు చాల పరిశ్రమ కలుగుతుంది.

త్వరలో దృష్టిలోపంకూడా కలుగవచ్చు. తఱచుగా చెవులయందును నేత్రములయందును తైలాదులు ధరించడంవల్ల చలువచేసి తిరిగి బలంచేకూరుతూ ఉంటుంది.

నస్యము—నేడు నూటికి పదిమంది పొగాకును చూర్ణంగాచేసి పీల్చుతూండడం చూస్తూ ఉంటాము. దీనివల్ల శిరస్సులోని ప్రతి ఇంద్రియానికి తీఱని నష్టం కలుగుతుంది. మెదడుకు నిషాకలిగిస్తూ అది లేనిసమయంలో పిచ్చివానివలె వీధులవెంట అడుగుకోవలసినంత గతి పట్టిస్తుంది. అది పీల్చేనఱకు వానికి బుట్టి పని చేయదు. కాలక్రమంలో తలలోని నాడులన్ని నీరసపడి మానవుని ఉత్సాహశక్తిని మందగింపజేస్తాయి.

కొందఱు ప్రతిదినం ఆయుర్వేదాషధాలచూర్ణాలను పీలుస్తూ ఉండేవారు. దీనివల్ల చక్కని కంఠధ్వని, మంచిపరిమళము, మెదడునందు నిర్మలత కలుగుతాయి. ఒడలి పైత్యపుమచ్చలు హరిస్తాయి. ఉదయమున సేవిస్తే శ్లేష్మం, మధ్యాహ్నమున సేవిస్తే పిత్తం, సాయంకాలమున వాతం హరిస్తుంది. సమస్తమైన శిరోరోగాలు హరింపడానికి ఇది ప్రధానసాధనం అవుతుంది.

తైలగంఢాషము— కొందఱు నువ్వులనూ నెను పుక్కిలిపట్టి విడుస్తారు. దీనివల్ల తాలువులకు బలం, ముఖ

వికాసం, రసగ్రహణశక్తి, స్వరగాంభీర్యం, ఆహారరుచి కలుగుతాయి. కంఠము ఎండదు. దంతాలు క్షీణింపవు. పెదవులు పగులవు. ఇగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. కఠిన భక్ష్యాలు తినవచ్చు.

స్నైహికధూమపానము— ఆయుర్వేదవైద్యులు నస, ఘృతము, మైనముచేర్చి వర్తిచేసి ధూమపానం చేయిస్తారు. దీనివల్ల శిరోభారం, శిరశ్శూల, పడిసెం, పార్శ్వపునోప్పి, కర్ణశూల, నేత్రశూల, దగ్గు, ఎక్కిళ్లు, దంతదుర్బలత, చెవులు, ముక్కు, కన్నులు, చోరువాసన కొట్టుచు నీరుకారుట, అంకిళ్ళు బిగబట్టుట, ముఖం వెల వెలబాటు, శ్లేష్మాధిక్యం, వెండ్రుక లూడుట, తుమ్ములు, బద్ధకం, అధికనిద్ర, శిరోరోగాలు హరించి సుఖం ఇస్తుంది. స్నానం, భోజనం, వాంతి, తుమ్ము, దంతధావనం, నస్యకర్మ, అంజనకర్మ, నిద్ర అనువానికి పిమ్మట వాతశ్లేష్మాలు ఉబికి ఉంటాయి. కాబట్టి ధూమ పానం చేయడగును. ఒక్కొక్కపర్యాయం మూడేసి మాడ్లుపీల్చి విడుస్తూ మూడుపర్యాయాలు ధూమపానం చేయవలసి ఉంటుంది.

శిరోవిరేచన ధూమపానం — తెల్లదింటన, మాల్యంగుని, హరిదళం, మణిసిల, అగురు, ఆకుపత్రి అనువానిని వర్తిచేసి గొట్టమున ఉంచి పీల్చవలెను.

తలనూనె— నిత్యం భృంగామలకతైలంవంటి తలనూనెలు శిరస్సుపై మర్దనం చేయడంవల్ల శిరశ్శూల కలుగదు. వెండుకలు నెటియవు. ఊడవు. ఇంద్రియాలు నిర్మలంగా ప్రకాశిస్తాయి. సుఖనిద్ర లభిస్తుంది.

పాదరక్షలు— ఇంటినుండి బయటికి వెళ్లే ప్రతి వ్యక్తికి పాదుకలు అవసరమౌతాయి. వీనివల్ల పాదములకు రక్షణకలుగుటయేకాక స్పర్శసుఖంపైతం కలుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి బలపరాక్రమాలు లభిస్తాయి. “స్వయం నోపానహా మారేత్”—కాళ్ళకుధరించి నడువవలెనేగాని స్వయముగా పాదరక్షల నెన్నడును మోసికొని పోరాదు.

ఛత్రము—ఇది ఎండ, గాలి, భూశి, వర్షము అనువానినుండి రక్షణచేయుటయేకాక జారిపడకుండుటకుకూడ ఆధారమౌతుంది. తలపై కప్పియుండునది గావున పిశాచభీతి కలుగనేరదు. గౌరవచిహ్నము. శ్వేతచ్ఛత్రం రాజలాంఛనము.

కర్ణతైలం— చెవియందు తైలము తరిచుపోసే అలవాటువల్ల వాతాదులచే గలుగు కర్ణరోగాలుగాని చెవులు గళ్ళునడుట, కురుపులువేయుట, చెవుడుమున్నగు దోషాలు కలుగవు.

పాదాభ్యంగము— అరికాశ్యయందు తైలమర్దనము చేయడంవల్ల కాశిన్యం, ఎండుతెగులు, మొద్దుబారుట, బీటలువాటుట మున్నగుదోషాలుతగ్గి మార్దవం, బలం, ధైర్యం కలుగుతాయి. వాతం శమిస్తుంది. పాదములందలి సిరలు, స్నాయువులు సంకోచం పొందవు. రాత్రులందు నిద్రపట్టనివారు అరికాశ్యయందు తైలం మర్దించి పండుకొన్నట్లైతే కన్నులకు చలువచేసి సుఖనిద్ర పడుతుంది. బుద్ధివికాసం పవిత్రత సిద్ధిస్తాయి. అలక్ష్మీదోషం నశిస్తుంది.

అభ్యంగనము— పక్షానికి రెండుసార్లు తలంటు అవసరము. (ఇది రోగికి చెందిన నియమంకాదు) దీని వల్ల వాతశ్లేష్మదోషాలు హరిస్తాయి. బడలికతగ్గి బలం కలుగుతుంది. సుఖనిద్ర లభిస్తుంది. ఇంద్రియాలకు తృప్తి నేత్రాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. చెవులలో నూనె పోయడంచేత కర్ణరోగాలు తలనొప్పి కలుగవు. నేత్ర రోగాలు హరిస్తాయి. కన్నులయందు నూనెపోయడం చేత దంతరోగాలు హరిస్తాయి.

అభ్యంగనానికి పిమ్మట కాగి చల్లారిన నీటితో మాత్రమే స్నానకర్మ ముగింపవలెను. నిర్మలప్రవాహోదకమున స్నానముచేసినా తప్పులేదు. అభ్యంగన

మందు మంగళస్నానమందు గృహమున కేవలం చన్నీళ్ల
స్నానం చేయరాదు. ఉదకాలు స్వయంగా సవిత్రాలు.
అగ్ని సంవర్కంవల్ల ఇంకను పవిత్రం ఔతాయి.

అభ్యంగనం శరీర మార్దవం కలుగజేస్తుంది.
చర్మం నునుపెక్కుతుంది. చమురు రోమకూపాలద్వారా
లోనికి ఇంకడంవల్ల నాడులకు బలం వస్తుంది. దేశ
కాలాలను శరీరతత్వాలను బట్టి నూనెతోగాని నేతితో
గాని శరీరానికి మర్దనం చేయించవచ్చును. నాడి
ముఖాలు బయల్పడతాయి. జఠరాగ్ని వర్ధిల్లుతుంది.
దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. మలరోగాలు మాయ
మౌతాయి. దప్పి వేడి తగ్గి పుంస్తవ్వం పెరుగుతుంది.
రక్తం పరిశుద్ధమౌతుంది.

ఉద్వర్తనము— శరీరానికి సున్నిపిండిచే నలుగు
పెట్టుకోవడంవల్ల దుగ్గంధం, ముఱికి, బడలిక, దురద,
కునికిపాట్లు, చెమటవలని అరోచకం అనేవి తొలగి
పోతాయి. కఫవాతాలు హరిస్తాయి. శరీరానికి కాంతి
వస్తుంది.



శ రీ ర వ్యా యా మం.

‘ధర్మార్థ కామమోక్షాణాం మూలము క్తం క శేబరం’
 ధర్మం అర్థం కామం మోక్షం అనే చతుర్విధ పురుషార్థాలను గడించడానికి శరీరం మొదటివని ముప్పు. అందులకే
 “సర్వ మన్య త్పరిత్యజ్య శరీర మనుపాలయేత్”
 అన్ని పనులు కట్టిపెట్టియైతే శరీరాలోగ్యం కాపాడు
 కోవాలని హెచ్చరింప బడుతోంది. జీర్ణ శక్తి శరీర
 సౌష్ఠవం పెంపొందేటందుకు దేశానికి నిత్యం పరిశ్రమ
 ఇచ్చడం మిక్కిలి అవసరం అవుతుంది. దీనికే మనవాళ్లు
 శరీర వ్యాయామం అని పేరు పెట్టారు.

తాలింఖానాలలో కేవలం దండేలు వేయడం,
 బస్కీలు తీయడం, కుస్తీలు పట్టడం, సాముగరిడీలు
 సాధకం చేయడం, ముగ్ధులు త్రిప్పడం మాత్రమే శరీర
 వ్యాయామ మని కొందఱు అవివేకుల నమ్మకం. కనరత్తు
 వల్ల తాను బాగా బలిసిపోవాలని ఆరంభశూరత్వం
 చూపుతూ కొంతకాలం తీవ్రమైన పరిశ్రమ చేస్తారు.
 అతివేడివల్ల ఆసనం వెంట రక్తం పడుతుండేమో అన్న
 భయంతో అమితమైన ఆహారం, మద్యమాంసాలు
 సేవిస్తారు. అవి అరుగవేమో అన్న భయంతో ఇంకా.

కసరత్తు చేస్తూ జతరాగ్ని పెంచుతుండడం చూస్తూంటాము. ఈవిధంగా ఎక్కువ కసరత్తు చేసేవారికి కొంత బలం బరువు పెరిగినా బుద్ధి వికాసం పెరగడానికి బదులు మందగిస్తుంది. ఇది అస్వాభావికమైన పద్ధతి అని గుర్తించాలి. ఈవిధంగా స్థిరంగా నిర్వహించడం ఎవ్వరివశంకాదు. ఏకారణం చేతనైనా మధ్యలో ఆరకమైన తీవ్ర వ్యాయామం విడిచిపెట్టితే మిక్కిలి వేగంగా పరుగెత్తేవాడు అతాత్తుగా నిలువబడవలసి వచ్చినప్పుడు పెక్కు బోల్తాలు కొట్టినట్లు ఎక్కువ దుష్ఫలితాలు అనుభవించవలసివస్తుంది. బాగుగా తినాలని పరిశ్రమ చేయడం, కసరత్తు చేయబోతున్నానని అమితంగా మెక్కడం, నగుబాట్లహేతువు. దీనివల్ల పుణ్యం పురుషార్థం శేదు సరిగదా ఇహంకూడా లేదు. పైగా రెట్టింపు తిండి దండుగ కూడా.

‘శరీరాయాసజం కర్మ వ్యాయామసంజ్ఞితం’— శరీరానికి ఆయాసం కలిగించే పని అంతా వ్యాయామమే అని శుశ్రుత గ్రంథకర్త వ్రాశాడు. అవయవాలకు పరిశ్రమ కలిగితే రక్తప్రసారంయొక్క వేగం వృద్ధిపొంది నాడులలో నెత్తురు త్వరగా ప్రవహిస్తుంది. మల మూత్రాలు లెస్సగా జారీకావడం ఆకలిపెచ్చడం,

నుఖనిద్రపట్టడం దీని ప్రయోజనాలు. కాలక్రమంలో శ్రామికుని కండరాలు దృఢపడతాయి. అవయవాలు మిసమిసలాడుతూ ప్రకాశిస్తాయి. ధైర్యసాహసాలు ఆయురారోగ్యాలు పెరుగుతాయి. దేహానికి లాభువం ఏర్పడి పనిపాటలు చేసికొనే సమర్థత హెచ్చుతుంది. శరీరంతో బాటు మెదడుకూడా పటిష్ఠమౌతుంది. ధైర్యోత్సాహాలు మనోబలం ఇనుమడిస్తాయి. ఇట్టి వానికి ఇహలోకసుఖాలు అరచేతి ఉసిరికలు.

శరీరానికి ఎక్కువ పరిశ్రమ కలుగకమునుపే మతి మంతుడగువాడు పనినుండి విరమించాలి. శరీరానికి రోజుకు కనీసం ఒక్క గంటైనా పరిశ్రమ ఇవ్వనిచో దేహారోగ్యం లోపిస్తుంది. అట్టివానికి ఉత్సాహశక్తి, బలం, తేజస్సు లోపిస్తాయి. త్రువ్వు పట్టిన యినువ పని ముట్టులాగు వాని శరీరం శిథిలమైపోతుంది. ఇహ పర సౌఖ్యాలకు నీళ్లు వదలుకోవలసి వస్తుంది.

శరీరవ్యాయామానికి సాముగరిడీలు, దండేలు, బస్కీలు అనేవి కృత్రిమసాధనాలు మాత్రమే. చెడుగుడు, ఉప్పట్టు, హాకీ, బంతియాట, టెన్నిస్, బేడ్ మెం టెన్ మున్నగుక్రీడలుకూడా విద్యార్థులకు వ్యాయామఫలితాలను ఇస్తాయి. తోటపని చేసేవారికి సైతం మొక్కలను

పెంచుకొంటూ శాకాభిజ్ఞుల నుత్పత్తిచేస్తూ స్వయం పోషణలో కృతకృత్యులవుతున్నామనే సంతృప్తి కలగడంకోబాటు వ్యాయామఫలితం కూడా కోరకుండానే లభిస్తుంది. ఈరకమైన ఉత్పాదక పరిశ్రమవల్ల అధిక వస్త్రాత్పత్తి చేయగలిగితే సమాజసేవచేసిన తృప్తికూడా కలుగవచ్చు. తెరపగాలిగల మండుటెండలో శరీరం ప్రాణశక్తిని అధికంగా గడించుకొంటుంది. అలసట లేకుండా అత్యుత్సాహంతో ఎక్కువగంటలు పనిచేయడం జరుగుతుంది. వ్యసనాలకు జిక్కకపోవడం, కాలం దుర్వినియోగం కాకపోవడం అనే లాభాలతోబాటు స్వభావసిద్ధమైన ఆరోగ్యం లభించడంకూడా జరుగుతుంది.

పూర్వులు సర్వాంగసౌష్ఠవం ప్రసాదించే సూర్య నమస్కారాలను వ్యాయామంగా తలుస్తూ సూర్యోపాసన చేస్తూండేవారు. సూర్యభగవానుడు భూమికి దాదాపు పదికోట్లమైళ్ళఎత్తున ఉండి, తనకిరణాలను సమస్తజీవరాశిపై ప్రసరింపజేసి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తూన్నాడు. ఒకచెట్టునీడను వేటొకమొక్క పెరుగక నశించడం, సూర్యకాంతులు వ్యాపించినంతవఱకు మొక్కలు లెస్సగా పెరగడం చూస్తూంటాము. సూర్యరశ్మిసోకని

ఏపైరుకూడా పెరగడం లేదు. నూర్యకాంతులు భువిపై ప్రసరింపని రోజులలో జీవకోటి అంతా పాలిపోయి వెల వెలపోతూండడం మనమెఱుగనిది కాదు.

‘ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్చే చ్చిర్యమిచ్చే దృతాశనాత్’—ఆరోగ్యం కోరేవాడు నూర్యదేవుని ఐశ్వర్యం కోరేవాడు అగ్నిదేవుని ఆరాధించాలని పూర్వులు అనుభవంచేత వ్రాసిపెట్టినసూక్తి మఱువరానిది. నూర్యరశ్మి ప్రతిజీవికి జఠరాగ్నివలె పనిచేస్తుంది. నూర్యకాంతులలోఉన్న పెక్కురంగులు జీవుల రోగాలు నిర్మూలించడానికి తగినశక్తికలిగి ఉన్నాయని విజ్ఞానవేత్తలు కనిపెట్టారు. నేటి ప్రకృతిచికిత్సాలయాలలో పైవిషయం రూఢి అయింది. పూర్వులు స్త్రీపురుషభేదంలేక ఆశాలగోపాలం తమ నిత్యవిధులలో ఒక్కటిగా ఎంచి నూర్యదేవుణ్ణి ఉపాసిస్తూ ఉండేవారు. నేడు కూడా నూటికి పదిమంది ప్రజలు నూర్యదర్శనం చేయనిదే భుజింపని నియమం కలిగియున్న విషయం అందఱు ఎరిగినదే. “నూర్యచ్చన్నేఽహ్ని దుర్దినం”— మబ్బుచే నూర్యుడు కానరాని దివసానికి దుర్దినమని పేరుపెట్టారు. ఆదినమందు సాయంకాలమువఱకు భుజింపరు. నూర్య

దేవుడు ప్రజలకు భుక్తిముక్తిప్రదుడు. భగవంతుని కుడినేత్రము.

‘అసా వాదిత్యో బ్రహ్మ’—ఈసూర్యదేవుడే పరబ్రహ్మము అని సంధ్యావందనవాక్యం. అందులకే “అహరహ సంధ్యా ముపాసీత”— ప్రతిదినం త్రిసంధ్యలయందు సూర్యదేవుని ఉపాసించాలి అని శాసించారు మహర్షులు. సూర్యదేవునకు బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్య లెల్లరు నేటికి త్రిసంధ్యలయందు అర్ఘ్యప్రదానాలు ఇస్తూన్న విషయంకూడా అందఱూ ఎఱింగినదే.

పూర్వం సూర్యదేవుణ్ణి ఉపాసించి సత్రాజిత్తు శమంతకమణిని పొందాడు. సూర్యనమస్కారాలు ఆచరణలోపెట్టేవారికి సూర్యోపాసనఫలితమేకాక వ్యాయామఫలితం కూడా సిద్ధిస్తుంది.

వేకువనే వడకనుండి లేచినపిదప చొంగ, చెమట, ముఱికి దేహంపైనుండి రోత కలిగిస్తాయి. నవరంధ్రాలు గల ఈశరీరంనుండి రాత్రింబగళ్ళు దుర్గంధం బయలుదేరుతుంది. దాని పరిహారంకోసం ప్రతిమానవుడు ప్రాతస్నానం చేయవలసిఉంటుంది. ఇది ఇహపరసౌఖ్యాలకు మొదటిమెట్టు. స్నానం చేయనివాడు జపతపాలకు సంధ్యావందనానికి అర్హుడు కానేరడు.

శౌచం, ఆచారం— ఆచారః ప్రథమో ధర్మః— సదాచారము మొదటిధర్మం. సత్పురుషు లాచరించే నిత్యకర్మలకే సదాచారం అనిపేరు.

ఆచారహీనం నపునంతి వేదాః— ఆచారహీనుణ్ణి వేదాలుకూడా పవిత్రం చేయజాలవు. శౌచం ఆచారం లేనివాడు చేసేకర్మలన్ని బూడిదలోపోసిన వన్నీరులాగు వ్యర్థం అవుతాయి. శౌచం అనేది బాహ్యశుద్ధి అంత శుద్ధిరూపంగా రెండువిధాలు అని చెప్పవచ్చు.

బాహ్యశుద్ధి—మతధర్మాలు నిలవడానికి అభివృద్ధి పొందడానికి నిత్యవిధికర్మాలు ఆచారాలు ఆవశ్యకాలని వేతే చెప్పనక్కరలేదు. వాటిని విడిచి విచ్ఛలవిడిగా తిరుగుతూ పరమహంసలాగు నటించేవాడు వక్రస్థితికి రాకుండా పండవేసిన లేతకాయలాగు చెడిపోతాడు. కాబట్టి పెద్దలు దేశకాలపాత్రత ననుసరించి ఏర్పడిన శౌచధర్మాలను విధిగా ఆచరింపవలసి ఉంటుంది. బ్రాహ్మణుడు యజనయాజనాధ్యయన అధ్యాపనదాన పృతిగ్రహాలనే షట్కర్మలను శ్రద్ధతో ఆచరిస్తూ నిత్యం దేవతలను అతిథులను పూజిస్తూ ఉండాలి. వైశ్యదేవ శిష్టమైన అన్నం భుజించాలి. అట్టివాడు ఆహితాగ్ని కాశపోయినా వానివివ్రత్యానికి ఏమాత్రం లోపంరాదని

కలియుగధర్మంగా పరాశరుడు శేలవిచ్చాడు. స్నానం, సంధ్య, గాయత్రీజపం, ఔపాసనం, దేవతాపూజనం, వైశ్యదేవం, అతిథిపూజ అనే కర్మలు ప్రతిదినం ఆచరిస్తూఉండాలి. జీవికానిర్వహణార్థం వ్యవసాయంసైతం చేయవచ్చును. కాని తానై ఇనుపకట్టువేసిన నాగటితో దున్నితే జీవహింసనల్ల గొప్పదోషం కలుగుతుంది. వ్యవసాయంచేసి పండించుకొన్నరాశియొద్దకు వచ్చిన యాచకులకు ధాన్యదానంచేస్తే క్రిమికీటకాదులవల్ల గలిగినపాపం నశిస్తుందని పరాశరుని అభిప్రాయం. పంటలో ఆరవవంతు రాజనకు 21 వ వంతు దేవతలకు 30 వ వంతు విప్రులకు దానంచేస్తే వ్యవసాయదోషం తొలగుతుంది.

ప్రతిజాతియందు ఆచారం భిన్నభిన్నరూపాలు తాలుస్తుంది. దేశకాలపాత్రాల భేదాన్నిబట్టి పెద్దలు ఏర్పరిచిన ఆచారాలనువిడిచి పరదేశస్థుల ఆచారాలను అవలంబించడం పులినిజూచి నక్క వాతపెట్టుకొన్న సామెతను స్మృతికి తెస్తుంది. ఎంతగొప్పదైనా పరధర్మం ఆశ్రయించడంకంటే స్వధర్మంలో నిధనమైనా శ్రేయమే అన్నసూక్తి మఱువరాదు. పరాయివాళ్ళ ఆచారాలను గ్రుడ్డిగా అనుకరించకూడదు. పూర్వాచా

రాలలో దేశకాలభేదాలనుబట్టి లోపాలుగా తోచేవాటిని సంస్కరించుకోవద్దని ఎవ్వరు అనజాలరు. దగ్గరనే మంచినీళ్ళు దొరకుతున్నా మాతండ్రి త్రవ్వించిన వరలనూయి అని ఒకమూల శిథిలమౌతున్నా ఆ యుప్పనీరే త్రాగేటంత మూఢవిశ్వాసానికి గుఱి కాకూడదని మాసలహా.

పూర్వం ముట్టరాని వస్తువులను తాకడంచేత మైలవడినప్పుడు జలం, మృత్తిక, గోమయం, పసుపు మున్నగువానిచే శరీరాదులను శుద్ధి చేసికొంటూండే వారు. నేడు ఆపద్ధతి అసభ్యం అనాగరికత అని తలచి జంతువుల కొవ్వుతో తయారైన సబ్బులను ఉపయోగిస్తున్నారు. కుంకుభ్బు షీకాయ మున్నగువానివాడకం పూర్వం ఉన్నంతగా నేడు లేదు.

ఇతరుల ఎముక, కొవ్వు, మలమూత్రాలు, ఆర్తవం, రేతస్సు, మెదడు, రక్తం ముట్టుకొంటే స్నానంచేసి ఆచరించాలి. మలమూత్రాలు అరాత్తుగా విడువవలసివచ్చినచోట జలం లభింపకపోతే ఇంటికి పోయి సచేలస్నానంచేసి ఆచరించాలి.

రాత్రి పండుకొన్నబట్టతో మఱునాడు వేకువనే స్నానంచేసి, సూర్యరశ్మిచే తడియారిన పవిత్రమైన బట్ట

ధరించడం ఆచారంగా ఉండేది. నేడు చాకలిమధ్యతక్కు మాత్రమే పవిత్రీత కలుగుతోంది. ఎన్నిసార్లు పాయ ఖానాదొడ్లలో దూరివచ్చినా, ఎన్నిసార్లు కట్టివిడిచినా అబట్ట తెల్లగాడంటే శుచిగాఉన్నట్లే ఈనాటి నాగరికుల లెక్క. పూర్వులు ఛాందసులు కాబట్టి మూత్రవిసర్జనానికి పోయేటప్పుడుకూడా పాత్రతో నీళ్ళుపట్టుకొని వెళ్ళి శౌచకర్మ నిర్వర్తించుకొని వచ్చేవారు. కనీస పక్షం తడిబట్ట తీసికొని వెళ్ళి పూచీ గడపుకొనేవారు. నేడు తీవిగా ఫేంట్లుతొడుగుకొన్న సోదరులు కూర్చుంటే మడత పాడౌతుందనికాబోలు నిలుచుండి మూత్రవిసర్జనచేయడం నేర్చారు. మూత్రధారయొక్క జల్లుచేత మోకాలివఱకుమూత్రమేకాక గుహ్యాస్థలం ఆవరించిన ఫేంటు తడుస్తూనే ఉంటుంది. నేటినుండైనా భోజనానికి పూర్వం వీధుల వెంటడి తిరుగడంచేత దుమ్ముగొట్టుకొంటూఉండేకాబ్బు కడుగుకొని పరిశుభ్రమైన వస్త్రం ధరించే అలవాటు చేసికోవలసిందని మా విన్నపం.

భోజనానికి పిమ్మట కూడా ఎంగిలి పోవడానికి చేతులు కాళ్లు పరిశుభ్రంగా కడుగు కోవాలి. నలుడు ఒక్కనాడు భుజించిన పిదప కాళ్లు కడుగు కోవడంలో పాదానికి వెనుకభాగంలో ఆవగింపంత మేర తడియ లే

దట. అది కారణంగా ఎప్పుడు అనాచారం చేస్తాడా? అని ఎదురు చూస్తూన్న కలిపురుషుడు అతనిపై ఆవేశించాడు. పినతండ్రి కొడుకైన ఋతుపర్ణునితోడి జూదమున ఓడించి నలుని అడవులపాలు చేసినట్లు నలచరిత్ర చెప్పతుంది. పూర్తిగా కాళ్లు కడుగుకోవడం మానిపైచేవారి విషయంలో ఎంత దోషం ఉంటుందో చెప్పజాలం. అనుభవించేవారే కాలక్రమంలో తెలియ పరుస్తారు.

కోడి, కోతి, పిల్లి, గాడిద, లొట్టిపిట్ట, కుక్క, పంది అను జంతువుల మలం తాకినచో సచేల స్నానం చేయాలి. వాళ్లను ముట్టుకొన్నవాళ్ళు కూడా సచేల స్నానం చేయాలి. ఊరకర్మయందు గోళ్లు తీసేటప్పుడు రక్తము చిందవచ్చును. కాబట్టి స్నానం చేయాలి. దీపార్థము దేవుని కర్పించిన ఘృతశైలాదులను అనుభవించే పూజార్థమింట మెక్కరాదు. దురన్న దుర్దాన దుష్ప్రతిగ్రహణం చేసే గ్రామయాజకులిండ్ల కుడువరాదు.

అంతశ్శౌచం: - చెమటోడ్చి న్యాయంగా గడించుకొన్న విత్తంతో తృప్తిపడి శరీరాన్ని పోషించుకొంటూ దేహమందు నేను అనే బుద్ధి విడిచి పెట్టడమే అంతఃకరణ శుద్ధి. సుఖులయెడ ప్రైత్తి, దుఃఖులయెడ జాలి, పుణ్యాత్ముల యెడ హర్షం, దుండగిండ్ల యెడ

బొదాసీన్యం చిత్తప్రసాదానికి హేతువులు. మనస్సు, వాక్కు, కాయము పరిశుద్ధములైనవాడు ఈశ్వర సేవ చేస్తే తప్పక కృతకృత్యుడౌతాడు. ఇంత యెందులకు ? అపవిత్రంగా ఉన్నా, పవిత్రంగా ఉన్నా, మత్తేస్థితిలో ఉన్నా త్రికరణశుద్ధిగా పరమేశ్వరుణ్ణి ఎవడు సర్వదా కీర్తిస్తూ ధ్యానిస్తూ ఉంటాడో వాడు వెలుపల లోపల కూడా పరిశుద్ధుడౌతాడు.

స్నానవిధులు

ఉత్తమంతు నదీస్నానం తటాకే మధ్యమంస్మృతం ।
కూపస్నానంతుసామాన్యం భాండస్నానంవృధాభవేత్,
మిక్కిలి ప్రవాహ వేగంలేని నదిలో స్నానం చేయడం ఉత్తమపక్షం. చెరువునందు మధ్యమ పక్షం. కూపస్నానం అధమపక్షం. భాండోదకస్నానం అధమాధమ పక్షం. అని స్మృతిరత్నమహోదధి. స్నానం చేయనివాడు అంటుకుండతో సమానం.

‘ద్వౌ కాలా వుపస్పృశేత్’:- గృహవాస్తుడున ప్రస్తుడు దినానికి రెండు పర్యాయాలు స్నానంచేయాలి. బ్రహ్మచారి ఒక్కపర్యాయం, సన్న్యాసి మూడుసార్లు

త్రిసంధ్యల యందు స్నానం చేయాలని గౌతమ ధర్మ సూత్రాలు.

నదులలో ప్రవాహానికి ఎదురుగాను, ఇతర స్థలా లలో సూర్యాభిముఖంగాను, సాయంకాలం తూర్పు లేక ఉత్తరదిశకు అభిముఖంగాను స్నానం చేయాలి. నదులకేగి శిఖముడినైచుకొని కట్టినబట్ట జారకుండ అంగ వస్త్రంతో నడుము బిగించుకోవాలి. మోకాలు లోతు నీట కూర్చుండి ఆచమించి ఉదకాలకు నమస్కరించాలి. మఱికొంచెము బొడ్డు లోతు కేగి ప్రవాహాభిముఖంగా నిలువబడి వంగి తలవంచి, కన్నులు, చెవులు ముక్కురంధ్రాలు మూసికొని ముమ్మాటు మునిగి లేవాలి. చెఱువు నూయి మొదలగు జలాశయాల వద్ద సూర్యాభిముఖంగా స్నానంచేయాలి. అటుపిమ్మట అవయవాలు తోముకొని తిరిగి స్నానంచేసి అఘమర్షణ మంత్రాలతో శిరముపై మార్జనంచేసికొని తిరిగి స్నానం చేయాలి. అటుపిమ్మట తర్పణాలు ఇవ్వాలి.

అమేఘోదకం సముద్రోదకం స్నానానికి పనికిరావు. ఆది సోమ వారాలతో గూడిన పున్నమ అమవసలందు మాత్రం సముద్రస్నానం చేయాలి. అమావాస్య గురువారంనాడు రావిచెట్టు నీడను స్నానం

చేయడం ప్రయాగ స్నాన ఫలితంతో సమానం అవుతుంది. ఇది నూలు పర్వాలకంటే అధికఫలం ఇస్తుంది. సంక్రాంతి, గ్రహణం, అమవస మొదలగు పర్వాల యందు ఆరోగ్యవంతులు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయాలి. సముద్ర స్నానం కేవలం పర్వములందు మాత్రమే చేయాలి. గ్రహణములందుగాక తదితర కాలములందు రాత్రి స్నానం నిషేధింపబడింది. (గౌత-ధర్మ సూ). రాత్రి స్నానమనగా రెండుమూడు జాములందు మాత్రమే పై నిషేధమని గ్రహించాలి. తోలు జాము నందును తుది జామునందును పగటి వలెనే స్నానం చేయవచ్చును.

శ్లో॥ పవిత్రం వృష్యమాయుష్యం శ్రమస్వేదమలాపహం
శరీర బల సంధానం స్నానమోషస్కరం పరం॥

స్నానం పవిత్రము, వీర్యవృద్ధిని, ఆయుర్వృద్ధిని, బలాన్ని, ఓజస్సును ప్రసాదిస్తుంది. చెమట, ముతీకి, బడలిక అనువానిని పోగొట్టుతుంది. ప్రౌఢుటి స్నానం దుస్వప్నదోషాలను హరిస్తుంది. జఠరాగ్నిని పెంపొందించడానికి సాధనమౌతుంది. దేహశుద్ధి ప్రధాన సాధనంగా తోడ్పడుతుంది. పరధ్యానంగా ఉండి త్వరితంగా చేసే స్నానం శరీరారోగ్యానికి తోడ్పడదు. స్నానకాల

మందు గఱుకు గుడ్డతో శరీరావయవాలు శ్రద్ధగా తోముకోవడం కుంకుభృ లేక షీకాయ పిప్పితో రుద్దుకోవడంగాని మంచిది. అట్లు చేయకపోతే దేహమందలి మకిలి తొలగకపోవడంచేత శరీరమందలి రోమకూపాలు మూసికొనిపోతాయి. శరీరానికి కావలసిన ప్రాణవాయువును రోమకూపాలు లోపలికి ప్రవేశపెడుతూ లోని మాలిన్యాన్ని చెమట కుఱుపులు మున్నగువాని రూపంగా బయటికి నెట్టివేసి ఆరోగ్యం ప్రసాదిస్తాయి. నిజానికి శరీరంలోని అంతర్భూతాలకు ప్రకృతిలోని బహిర్భూతాలకు ఈ రోమకూపాలే సంబంధం కలుపుతున్నాయి అని చెప్పవచ్చు. రోమకూపాలు మట్టిచే మూసికొని పోయేయెడల ఎండ గాలి శరీరంలో ప్రవేశించడానికి అవకాశం చిక్కక కాలక్రమంలో శరీరం నిస్త్రీణమై పోతుంది.

నిద్రలో తఱచు కలలు వస్తూండేవారు విధిగా చన్నీటిస్నానం చేయాలి. ఇది రక్తపిత్తరోగాలను హరిస్తుంది. శ్లేష్మవాతాలను ప్రకోపింపజేసే మిక్కిలి చల్లని నీటి స్నానం చేయరాదు. వేడినీళ్ళ స్నానం తాత్కాలికంగా బలకరం కావచ్చు. కాని కొంతకాలానికి వెండుకలూడి బట్టతల కావడం, నేత్రదృష్టి త్వరలో తగ్గ

డం లాంటి అనర్థాలు కలుగుతాయి. వేసవి యందు వేడి నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే పైత్యరక్తం వృద్ధి పొందుతుంది. వాత క్లేష్టాలు ప్రకోపించినప్పుడు వేడినీళ్ళ స్నానం హితకరమావుతుంది. చమురువలె ఉండి నురుగుగల జలంగాని, ప్రాచినీళ్ళుగాని స్నానానికి తగవు. నదులకు వార్షికంగా వచ్చే మొదటి వరదనీటి ప్రవాహంలో స్నానం చేయకూడదు. అవి స్నానపానాదులకు పనికిరావు. శరీరాపాయానికి రోగాలకు కారణాలు అవుతాయి. పంకిలాలైన నిఖాతాలయందు లోతైన మడుగులందు ఒకప్పుడును స్నానం పనికిరాదు. మనోహరం, నిర్మలం, పుష్కలం అయిన నదీ జలం లభిస్తూండగా కృత్రిమ జలాలలో స్నానం చేయకూడదని యాజ్ఞవల్క్యుడు. పరుల జలాశయాలలో స్నానం చేయకూడదు. త్రవ్వించిన వారి పాపంలో కొంత పాలు తాను పంచుకోవడమే కాకుండా తన స్నాన ఫలితంలో సగభాగం వదలు కోవలసి వస్తుంది. ఆ తటాకమందు అయిదు మట్టి ముద్దలు తీసి గట్టునపైచి స్నానంచేస్తే పైదోషం తొలగుతుందని మనువు. నూతి యందైతే మూడుకుండల నీరు తోడి భూమిపై విడిచి అటుపైని స్నానం చేయవచ్చునని బోధాయనుడు.

వర్షకాలమందు విషమరణ్యాలనుండి ఆకులు, అలము, చెత్త, చెదారాలు కొట్టుకొని వస్తూండే నదులలో స్నానపానాదులు చేయడం మానాలి. ఆరోగ్యభంగం కలుగవచ్చు. చల్లి భుజించి అరుగక వాంతిచేసి కొన్నప్పుడు, డ్రామము, మైథునము, దుస్వప్నము వీనికి పిమ్మట స్నానం చేయాలి. దుష్టులు, పతితులు, సూతికాస్త్రీ, రజస్వల, శవం అనే వానిని ముట్టుకొంటే సచేల స్నానం చేయాలి. శవం ముట్టుకొన్న వాళ్ళు తాకినా స్నానం చేయాలి.

తూర్పున పుట్టిన నదులు వాతకఫాలను వృద్ధిచేస్తాయి. పడమటివి కఫవాతాలు హరింపజేస్తాయి. హిమాలయమలయాచలమందు పుట్టి పశ్చిమ సముద్రంలో కలిసే నదులు పథ్యములు, దక్షిణాభిముఖంగల నదులు విశేష దోషం కలిగింపవు. సెలయేటి నీరు స్వచ్ఛంగా లఘువుగా రుచికరంగా జతరాగ్నిని ఉద్దీపించేదిగా ఉంటుంది. పర్వతాగ్రమందలి జలం శ్లేష్మవాతాలు కలుగజేస్తుంది. పైత్య తిక్తాలను హరిస్తుంది. అందు కొద్దిజలమే ఉంటే శుక్లవృద్ధి, సుఖం, దీపనం, బలం, లఘూష్ణం కలుగజేస్తూ పైత్య కఫ వాతహరం ఔతుంది.

తటాకోదకం, పైత్యకఫాలను శమింప జేస్తుంది. బలకరం, మధురం, మనోహరం, రుచికరం ఔతుంది. వాపీజలం శ్లేష్మవాతపైత్యాలను హరిస్తూ జఠరాగ్నిని దీపిస్తుంది. నూతిసీరు లఘువు, దీపనం, బలప్రదం, దోషహరం, త్రిదోషజనితరోగహరం కూడా అవుతూ సర్వకాలములందు పానార్హంగా ఒప్పుతుంది.

గంగాజలం:- శీతలం, స్వచ్ఛం, అతిరుచిప్రదం, పథ్యం, అగ్నిదీపనం, పాచనం, త్రిదోషహరం, లఘువు, పాపహరం.

యమునాజలం:- పైత్య దాహ శ్రమ నివారకం, పాచనం, రోచనం, అగ్నిదీపనం, బలవాతకరం.

సర్వస:- పిత్తకఫకరం. రుచికరం, పథ్యకరం, శీతలం, లఘువు.

సరస్వతి:- స్వాదు, దేహకాంతిప్రదం, లఘువు, సర్వరోగహరం, రుచికరం, దీపనం, పవిత్రం.

చంద్రభాగ:- కర్పూరగుణసామ్యం, శీతలం, దాహపిత్తహరం, వాతవృద్ధికరం, మధురం, అగ్నిదీపనం.

సరయు:- స్వాదు, బలకరం, పుష్టికరం.

గోదావరి:- పాపహరం, పైత్యరక్తహరం, దాహ కుష్ఠదగ్రహ హరం, పాచనం, అగ్నిదీపనం.

కృష్ణా:- పవిత్రం, స్వాదు, జడత్వవృద్ధిదం. మైత్ర్య రక్త
ప్రకోపం కలుగజేస్తుంది.

కృష్ణ వేణి:- రుచ్యం, దీపనం, పాచనం, స్వస్థం.

శోణభద్ర:- అతిరుచిప్రదం, పథ్యకరం, అగ్నిదీపనం,
బలకరం, పుష్టికరం, సంతాపకరం, శోషకరం.

వేత్రివతి:- తుష్టిపుష్టికరం, కాంతిప్రదం, పాచనం, రుచి
కరం, అగ్నిదీపకం, పానప్రశస్తం.

పయోష్ణి:- రుచికరం, లఘువు, పావహరం, బలకరం,
కాంతిప్రదం, సర్వరోగహరం.

వితస్త:- త్రిదోషహరం, లఘువు, పథ్యం, పుష్టికరం,
ప్రజ్ఞాకరం, తాపహరం.

తుంగభద్ర:- కటుపిత్త రక్తకారణం, మైత్ర్యవృద్ధికరం,
నిర్మలం, గురువు, స్వాదు, స్నిగ్ధం.

శతద్రువు:- లఘువు, స్వాదు, నిర్మలం, పాచనం, సర్వ
రోగహరం, బుద్ధిమేధావృద్ధికరం, బలకరం,
శీతలం, ఆయుష్కరం.

సింధు:- ,, ,, ,,

విపాశ:- ,, ,, ,,

తాపీ:- మధురం, అగ్నిదీపనం, కాంతిప్రదం, తుష్టిపుష్టి
కరం, పాచనం, పానశ్రేష్ఠం.

కావేరి:- బుద్ధి, మేధావృద్ధికరం, రుచికరం, దీపనం, కుష్ఠహరం, ద్వాద్రూహరం, శ్రమహరం, లఘువు, మధురం.

ఎల్లప్పుడు ఉసిరికరసం తలపై లేపన చేసికొంటూ చన్నీళ్ళ స్నానం చేసేవాడు ముదిమివలని వికారాలు పొందక చిరకాలం సుఖంగా జీవిస్తాడు. జ్వరం, అతిసారం, కర్ణనేత్ర రోగాలు, వాతరోగాలు, పడిసెం, కడుపుబ్బరింపు కలిగినప్పుడున్ను, భోజనానికి పిమ్మటను చేసే స్నానం విషప్రాయం ఔతుంది. స్నానం చేసిన దినమునందే తిరిగి తలకు నూనె రాచికొని అభ్యంగనం చేయడం దోషం.

‘ననగ్న ఉపస్పృశేత్’ - దెస మొలతో గాని ఒంటిబట్టతో గాని ఎన్నడు స్నానం చేయవద్దు.

(శాత - ధర్మ సూ)

స్నానానికి తగిన ఆరోగ్యంలేనివానికి ధర్మశాస్త్ర వేత్తలు ఈ దిగువను పేర్కొన్న నవవిధ స్నానాలను అంగీకరించారు.

(1) మంత్రస్నానం:- కట్టుబట్ట విడిచి వేటొక్కస్వచ్ఛ మైన బట్ట ధరించాలి. పిమ్మట ఆసోహిష్ఠాది మం

(తాలు పతిస్తూ పవిత్ర జలాలతో శరీరమంతటా మార్జన చేసికోవాలి.

(2) పార్థివస్నానం :- పవిత్రస్థలం లోంచి మృత్తిక తీసికొని స్నానమంత్రాలు పతిస్తూ, శరీరానికి అలదుకోవాలి.

(3) భస్మ స్నానం:- 'త్రాయుషం జమదగ్నేః' అనే మంత్రంపతిస్తూ దేహానికి భస్మం అలదుకోవాలి.

(4) వాయవ్యస్నానం:- గోవు గిట్టలనుండి బయలు దేరిన ధూళి దేహానికి పూసికోవాలి.

(5) దివ్యస్నానం:- ఎండలోకురిసే వర్షంలోతడవాలి.

(6) సారస్వతస్నానం:- వేద వేత్తలచేత స్నాతుడవైనావు అని అనుగ్రహింపబడాలి.

(7) మానసస్నానం:- పరమేశ్వరుని నిర్మల చిత్తంతో స్మరించడం.

(8) కాపిలస్నానం:- తడిగుడ్డచే ఒడలంతా తుడుచు కోవడం.

(9) ధ్యానస్నానం:- తులసీదళంతో కూడిన నీళ్ళుకాని విష్ణుపాదోదకంగాని వివ్రపాదోదకం గాని భగవద్ధ్యానంచేస్తూ శరీరమంతటా ప్రోక్షించుకోవాలి.

రోగి స్నానం చేయవలసివస్తే, ఇతరుడు స్నానం చేసి వానిని తాకి, తిరిగి స్నానంచేసి, తిరిగి తాకి, ఇట్లు పదిసార్లు స్నానంచేసి వానిని తాకుతూవస్తే స్నాన ఫలితం లభిస్తుందని పరాశరుడు శేలవిచ్చాడు.

తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు, చెలికాడు, గురువు మున్నగు వారిని గూర్చి తీర్థాదులందు స్నానం చేసిన వానికి ద్వాదశాంశం స్నానఫలితం కలుగుతుంది. తమ నిమిత్తం స్నానం చేయవలసిందని వారు కోరేయెడల అష్టమాంశం ఫలితం స్నాతునకు లభిస్తుంది. ఇతరులను గూర్చి స్నానం చేయవలసివస్తే, దర్భలయందు వారి పేరుతో ముడివేసి దానితో నీటియందు మునిగినవానికి కూడా అష్టమాంశపుణ్యఫలం చేకూరుతుంది.

స్నానం చేయబోతూన్న బ్రాహ్మణుని చూచి దేవతలు పితరులు దప్పికలిగి జలసానాభిలాషతో వాయు రూపంగా వెన్నాడి వస్తారు. అట్టివారికై స్నానం చేసిన పిదప ముందుగా తర్పణంచేసి పిమ్మట తాను కట్టుకొన్న బట్ట పిండాలి. తర్పణం ఇవ్వకపూర్వమే బట్ట పిండినట్లయితే వారు నిరాశులై వెనుకకు మఱిపోతారు. స్నానం చేసిన తడివెండ్రుకలను దులిపేవాడు, తడి బట్టలతో మలమూత్రాలు విడిచేవాడు, స్నానేతర కాలము

లందు జలాలమధ్య ఆచమనం చేసేవాడు ఈ ముగ్గులు దేవపితృకార్యాలకు తగరని మన్నాది ధర్మశాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

సన్నానశాట్యా స్పృశే దుత్తమాంగం :—
 స్నానానికి పిమ్మట పిండుకొన్న కట్టుబట్టినో ఎన్నడు తల తుడుచుకోవద్దు. వేటొక ఉత్తరీయంతో తుడుచుకోవాలి.

వస్త్రధారణ విధి:- స్నానానంతరం తల వెండ్రుకలు ఒత్తడానికి ఆచమించడానికి పూర్వం స్వచ్ఛమైన తెల్లని పొడిబట్ట తలకు చుట్టాలి. 8 లేక 10 మూరలు గలది, చినుగనిది, తెల్లనిది, బద్దెగలది, ఉతికి ఆరవేసినది అయిన మడిబట్ట కట్టాలి. చినిగిన బట్టవల్ల గుహ్యవయవాలు వెల్లడి కావచ్చును. సభ్యలక్షణం కాదు. పైగా దరిద్రలక్షణం బయలుపడుతుంది. పిండాదులు మూట కట్టినప్పుడు బద్దెలేనిబట్ట, మంగళకర్మల యందు బద్దె కల బట్ట ధరించాలి. ఉతికి ఆరవేయకపోతే బట్టను మకిలి పట్టుకొని ఉంటుంది. ఉతికి ఆరవేసిన తెల్లబట్ట లక్ష్మీ వ్రదం తడిబట్ట కట్టితే జలుబు నాభిశీతలం చేస్తుంది. ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కేవలం గోచీ పెట్టుకోవడం కాషాయ వస్త్రం ధరించడం దెస మొలతో ఉన్నదాని

తో సమానం. కటిభాగం కప్పబడాలి కనుక లోన గోచిపెట్టుకొని దానిపై వేతేబట్టకట్టాలి. వట్టి పాజామా ధరిస్తే గుహ్యనయనం వెల్లడి ఔతుంది. కాషాయ వస్త్ర ధారణం యతిధర్మమే కాని గృహస్థులకు చెప్పబడ్డది కాదు. అని హరీతుడు నిర్ణయించాడు.

కచ్చగట్టక ఉత్తరీయం లేకుండా పిత్తకర్మలు, దానజవహోమాదికం, భోజనం చేయవద్దని స్కాంద పురాణ ధర్మఖండం చెప్పుతోంది. అత్యంతరక్త వస్త్రం అత్యంత నీలవస్త్రం కట్టకూడదు. కుసుంభ రక్త వస్త్ర ధారణం దాహం, వేడి, కఫం కలిగిస్తుంది. వాతరోగ నివారకంకూడా. కాంతినుఖాలు ఇస్తుంది. శ్లేష్మహరం. రక్తవస్త్రాలు కట్టడం, రక్తమాలికాధారణం, రక్త గంధానులేపనం యుద్ధవీరులకు మాత్రమే చెప్పబడింది. సర్వదా గాయాలచే రక్తస్రావం కలుగుతుంటుంది. కాబట్టి తమకు ఎదుటి వాళ్ళకు తెలియకుండా భీతి కలుగకుండా ఉండడానికి ఇట్టి ఏర్పాటు జరిగింది. నీల వస్త్రధారణం యోగ్యంకాదు. దీని ఫలం విరహశాంతి గనుక ప్రియుల వియోగబాధల సనుభవించే వారే కట్టాలి. ఇదిగాక నీలవస్త్రం చండాలధారణయోగ్యం అని పెద్దలు నిశ్చయించారు.

పూర్వుల భావనలు ప్రతి చిన్న విషయంలోను ఎంత పవిత్రంగా ఉన్నాయో చూడండి. పవిత్రాచరణ గలిగి ఇతరులను పరిశుద్ధులనుగా జేసే ఓ దేవతలారా ! నేను ధరింపబోయే వస్త్రాన్ని పరిశుద్ధంగా చేయండి. సౌఖ్య ప్రతిబంధకాలయ్యే వానినెల్ల ఈ వస్త్రంనుండి తొలగి పోయేట్లు అనుగ్రహించండి. ఏ కిరణాలు అగ్ని నుండి బయలు వెడలి ప్రపంచంలోని జీవకోటికి దర్శన భాగ్యం లభించేటందుకు తిరిగి సూర్యునిలో ప్రవేశించి ఊర్ధ్వదేశానికి సూర్యుని గొంపోవుచున్నరో ఆ పవిత్ర కిరణాలు నా వస్త్రాన్ని పరిశుద్ధం చేయుగాక. ఓ పరమేశ్వరా! నాకు వస్త్రాలు గోవులు ధాన్యం మున్నగాగల సంపద ఉత్తరోత్తరాభివృద్ధిగా లభించేట్లు అనుగ్రహించు.

ప్రకృతిమాత ప్రసాదించే చల్లగాలి, సూర్య దేవుని జీవశక్తి మనకు లభించాలంటే శరీరమందలి రోమకూపాలు వికసించి ఉండాలి. వాటిని మూసివైచే దుస్తులు అతిగా ధరింపకూడదు. అట్లుగాక బనియనుపై కమీజు, దానిపైకోటు, దానిపైవేషుకోటు ఇట్లాపెక్కు దుస్తులు ఒకదానిపై నొకటి ధరిస్తే ఎండగాలులు సోకక చెట్టుకింద పెరిగే పైకులాగు బోద తేలి తెల్లబారి శరీరం

బలహీనమై పోతుంది. నీవు ధరించే దుస్తులు ఎన్నడు నీడను ఆరవేయవద్దు. ముఱికి నీళ్ళలో ఉతకనద్దు. ఒక రోజు కట్టినవి ఉతకకుండా రెండవరోజు ధరింపవద్దు. పరుల దుస్తుల నెన్నడు కట్టవద్దు.

(బాహ్యముడు క్షత్రియుడు నైశ్యుడు అనువారలు రెండవ వస్త్రంకట్టక సంధ్యావందనం మున్నుగాగల శాస్త్రీయ కర్మల నాచరింపకూడదు. ఉత్తరీయం లభిం పనిచో దానికి బదులుగా మఱియొక జందెం కాని యోగపట్టంకాని ధరించాలి.

శీతకాలంలో స్నానానికి పిమ్మట వాత శ్లేష్మ దోషాలను హరించే గులాబి రంగుగల పట్టుబట్టను ధరించాలి. వేసవిలో పిత్తదోషం హరించే తేలికైన కావిబట్ట కట్టాలి. వర్షకాలంలో శీతం హరించే మంగళ ప్రదమైన తెల్లబట్ట ధరించాలి. బట్ట కట్టుకొన్న పిదప దేహంనుండి తల వెండ్రుకలనుండి నీళ్ళు కారకూడదు. పశువులు నమలిన బట్ట, కాలినబట్ట ధరింపరానివి. తడి బట్టలతో శాస్త్రీయ కర్మలు ఆచరింపకూడదు. అట్లు చేయడం దెస మొలశో సమానం అవుతుంది. తడిబట్ట పెద్దమడి అనుకోవడం బుద్ధిలోపమే కాని వేఱుకాదు. సూర్యరశ్మి యొక్క తాకుడుచేత తడియాటిన తెల్లబట్టే

మడిబట్ట అనబడుతుంది. పరిశుభమైన తెల్లబట్ట క్షీరకరం, ఆయుర్వృద్ధికరం, సంశ్లేషప్రదం కావడమేకాక సభామోగత్యకు ప్రధానసాధనం కూడా అవుతుంది. విప్రుడు సాధారణంగా రాగద్వేషాలు కలుగజేసే రంగు బట్టలు కట్టకూడదు.

నూత్న వస్త్రధారణం ఆయువును, కాంతిని తుష్టిని పెంపొందిస్తుంది. ముఱికిబట్ట కట్టడం దారిద్ర్య హేతుకం అవుతుంది. గౌరవనాశకమే కాక ఒడలిక దురద, బడలిక పుట్టిస్తుంది. వస్త్రీణ వపుషా వాచా అని పెద్దలు అంటూంటారు. ముఱికిలేని తెల్లబట్ట, శుభ రూపమైన శరీరం, కవటంలేని వాక్కు అనే మూడింటి చేత మానవుడు అంతటా మన్నింపబడతాడు. కాని ఎన్నడు మిక్కిలి విలువగల బట్టలను మాత్రం ధరింప వద్దని మానలహ. పటాటోపం మానవుని తేలికతనాన్ని బయలు పెట్టుతుంది.

త్రిపుండ్రధారణవిధి:- స్వార్తుడు ఊర్ధ్వపుండ్ర త్రిపుండ్రాలను రెంటిని ధరించాలి. కేవలం త్రిపుండ్రం మాత్రమే వైపుడు భస్మతో ధరించాలి. స్నానానికి పిమ్మట మృత్తికచేత ఊర్ధ్వపుండ్రం ధరించి సంధ్యావంద నౌపాసన కర్మలు ముగించుకోవాలి. అటు పిమ్మట

ఔపాసన భస్మను ఊర్ధ్వపుండ్రముపై అడ్డంగా ధరించాలి. గృహస్థులు త్రికాలములయందు జలంతో కలిపిన విభూతిని మాత్రమే ధరించాలి. స్త్రీలు సన్నాసులు జలరహితంగా ధరించాలి. పర్వకాలమందు మాత్రం గృహస్థులు నీటితో తడవకుండానే ధరించాలి. దేవతార్చనకు పిమ్మట చందనగంధం ధరించాలి.

ఊర్ధ్వ పుండ్ర ధారణ మందలి భావన :—

శ్రీ మహావిష్ణువుయొక్క దేహమునుండి పుట్టి శ్రీ మహావిష్ణువుయొక్క పాదపద్మములందలి చక్ర చిహ్నముల చేత అంకితమై, లలాటస్థానమందు అలంకారభూతమై, శ్రీ మహావిష్ణువు ప్రీతికొఱకు ధరించే వారి పాపాలు పటాపంచలు చేస్తూ ఉండే ఓ గోపీచందనమా! నీకు నా నమస్కారం. భక్తిశ్రద్ధలతో నిన్ను ధరిస్తూండే నాకు ముక్తి ప్రసాదించు.

తిలకధారణవిధి:— మెరుగై ఉండేది కనుక తిలక మనుచేరు దీనికి సాధకం. పర్వతాగ్ర సదీతీర ధర్మక్షేత్ర సింధుతీర నల్మీక తులసీమూల మృత్తికలలో నేయొక్క దానినైనా గ్రహించి భస్మం, చందనం, జలం, వీని కలయికతో నైన తిలకాన్ని ద్విజుడు ధరించాలి. ఊర్ధ్వ పుండ్రం ధరించేవాడు ఎంతటి హీనుడైనా పవిత్రుడౌ

తాడు. గంగాతీరమృత్తికను ఫాలమందు ధరిస్తే సూర్యుని వలె ప్రకాశిస్తాడు. శ్యామమృత్తిక శాంతికరం. రక్తమృత్తిక వశ్యకరం. శ్వేతమృత్తిక విష్ణు భక్తిప్రదం పచ్చసిది శ్రీకరం. మంగళం కోరేవాడు హరిద్రా చూర్ణంతో ఊర్ధ్వపుండ్రం ధరిస్తాడు. గోపీచందనధారణం లక్ష్మీనివాసాస్పదం. వైశ్యశాంతికరం. అగ్నిదీప్తికరం. పాపాలను కష్టాలను పాత్రదోలుతుంది.

గంధలేపనం:- స్నానానికి పిమ్మట అగరుచెక్క గంధం తీసికొని అందులో శ్రీగంధం, కుంకుమపువ్వు కలిపి శరీరానికి పూసుకుంటే వాతశ్లేష్మదోషాలు ఉండే శమిస్తాయి. కర్పూరం, కురువేరు చూర్ణంతో కలిపిన శ్రీగంధం వేసవియందు వాడితే మిక్కిలి సుఖప్రదం కావడమే కాక చలువచేస్తుంది. కుంకుమపూవు కన్నా కలిపిన శ్రీగంధం వర్షకాలంలో సేవిస్తే సమశీతోష్ణంగా ఉంటుంది. గంధలేపనంవల్ల శరీరానికి బలోత్థాహాలు తేజస్సు కలుగుతాయి. మంట, దప్పి, మూర్ఛ బడలిక, దుర్వాసన హరిస్తాయి.

అత్తరువులు:- సుగంధ ద్రవ్యాలు, వాసనా నూనెలు, అగరువత్తులు, అత్తరువులు, పూలమాలల మొదలైన పరిమళ వస్తువులపై ఎన్నడు ఆసక్తి పెట్టుకో

వద్దు. ఇటువంటి విలాసాలనల్ల త్రొత్తవ్యసనాలు మొలకెత్తి నిన్నే కాక ఇరుగు పొరుగువాళ్లను కూడా వతితులనుగా చేస్తాయి. భగవంతునకు అర్పించిన పుష్పధూప వీధి ప్రసాదాదుల సుగంధాన్ని మాత్రం ఆఘ్రూణింప వచ్చును.

ధూపం:- శ్వేతాగురు, కృష్ణాగురు, జటామాంసి, నఖించిప్ప, సాంబ్రాణి అనే వానిని నూరి పంచదారతో కలిపి ధూపంవేస్తే అపూర్వమైన దివ్య గంధం జనిస్తుంది.

రత్నధారణవిధి:- రసప్రదీపిక అనే గ్రంథంలో ఆయా రత్నాలు పొదిగిన భూషణుల ధరిస్తే గ్రహపీడలకు దుష్వన్నదోహలకు శాంతి అవుతుందని వ్రాసి ఉన్నది. దీని ప్రయోజనంకూడా మనకు అవసరం కాగలదు. పద్మరాగం సూర్యునికి, ముత్యం చంద్రునికి, పగడం కుజునికి, పచ్చ బుధునికి, పుష్కరాగం బృహస్పతికి, వజ్రం శుక్రునికి, నీలం శనికి, వైడూర్యం రాహువుకు, గోమేధికం కేతువుకు ప్రీతి కలుగజేస్తాయి. వచ్చే ముద్రణలో వీని వివరాలు ఇవ్వబడతాయి.

సంధ్యావందనం:- బ్రహ్మ క్షత్రియ వైశ్యులకు అవశ్యం ఆచరింపదగిన నిత్యకర్మలలో సంధ్యావందనం

ప్రథానం. దానిని విడిచి ఎన్ని పుణ్యకర్మలు చేసినా దండుగ అవడమే కాక రౌరవాది నరకాలు ప్రాప్తిస్తాయని కూర్మ పురాణ వచనం.

ప్రాతస్సంధ్య:- రాత్రియొక్క చరమ భాగమందు నక్షత్రాలుండగా ప్రాతః కాలసంధ్య చేయడం ఉత్తమపక్షం. నక్షత్రాలు లోపిస్తూండగా సంధ్యవార్చడం మధ్యమ పక్షం. సూర్యోదయ మయ్యాక చేయడం అధమపక్షం.

మాఘాహ్నికసంధ్య:- పగలు 12 గడియలకు పిమ్మట 18 గ॥ లోపున చేయడం ఉత్తమం. 7 మొదలు 12 గడియల లోపున చేయడం మధ్యమపక్షం. 19 గ. 24 గడియల మధ్య చేయడం అధమపక్షం.

సాయంసంధ్య:- సూర్యుడు సగ మస్తమించుచుండగా ఉత్తమపక్షం. సూర్యుడు అస్తమించినను నక్షత్రములు రాకమునుపు సంధ్యవార్చడం మధ్యమపక్షం. నక్షత్రాలు ఉదయించాక అధమపక్షం అనిగ్రహించాలి.

ఆపద్ధర్మం:- పురుడు మైల వచ్చినప్పుడు అర్ఘ్య ప్రదానం వఱకు మాత్రమే సంధ్యవార్చాలి. జపోపస్థానాలు మానసికంగా చేయాలి. రాజ్యం అల్లకల్లోలం వినప్పుడుగాని, తాను చెఱసాలయందు బంధితుడైనప్పు

డుగాని, మఱి యితర ప్రమాదస్థితులందుగాని సంధ్య వార్చకున్నా దోషంలేదు. అట్టి వేళలందు మానసి కంగా ధ్యానించినా కర్మ సిద్ధిస్తుంది. దేవాగ్నివిపుల కార్యాలు ఆచరించడం వల్ల ఆలస్యమైనా దోషంలేదు. మార్గమధ్యమందు శుచిగా ఉన్నా, లేకున్నా సంధ్య వార్చవచ్చు. నీళ్లు లభించినా లభింపకున్నా మానసికంగా మంత్రంపఠిస్తూ సంధ్య వార్చవచ్చు. తుదకు దోసిలిగో ధూళి గ్రహించియైనా అర్ఘ్య ప్రదానం చేయవచ్చు.

సంధ్యావందనానికి ముందుగా కర్తయైనవాడు తలచుకోవలసిన భావన యిట్టిది. ఎవడు అపవిత్రుడైనా పవిత్రుడైనా, సమస్త వ్యాపారాలలో నిమగ్నుడైనా, పుండరీకాక్షుణ్ణి స్మరిస్తాడో వాడు వెలుపల లోపలకూడా శుచిర్భూతు డౌతాడు. కాబట్టి పుండరీకాక్షుణ్ణి ముమ్మాటు స్మరించాలి.

ఆచమనవిధులు:- ఆచమించేటప్పుడు పీటపై కూర్చుండి పాదాలు నేలపై ఉంచాలి. అసనాలు వైచికాని, కాళ్ళు చాచుకొని కాని, మోకాలి వెలుపల చేతులుంచి కాని ఆచమింపకూడదు. సిగముడి వైచికొని కచ్చలు గట్టుకొని ఎడమ భుజమున జందెం వైచుకొని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచమించాలి.

మెఱకయందు కూర్చుండి వంగి నీరందుకొని గాని, నీటి యందుండి స్థలముపై తుంపురులు పడే విధంగా కాని, ఆచమనం చేయకూడదు. నీటిని మెఱకను రెంటిని తాకుచు ఆచమనం చేసేవాడు ఉభయత్ర పవిత్రుడౌతాడు. బొడ్డులోతు నీట దిగియుంచునప్పుడు తప్ప ఇతర స్థలములందు నిలుచుండిగాని వంగికాని ఆచమింపకూడదు. కూర్చుండి ఆచమించాలి. స్నానేతర కాలములందు జలమధ్యమున ఆచమించేవాడు దేవతా కర్మలకును పితృకర్మలకును తగదు. శిరస్సు కంఠం కప్పుకొనికాని, కచ్చవిడిచికాని, జుట్టు ముడి విరియబోసికొనికాని, జందెం విడిచికాని ఆచమించేవాడు అపవిత్రుడౌతాడు. స్నానం చేసినప్పుడు, నీరు త్రాగినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు, నిద్రించి లేచినప్పుడు, భుజించినప్పుడు, వీధిలోనికి వచ్చినప్పుడు, వస్త్రం కట్టుకొన్నప్పుడు రెండు పర్యాయాలు ఆచమించాలి. తుమ్మినప్పుడు, ఉమ్మివేసినప్పుడు, దంతాల ఎంగిలి తగిలినప్పుడు, అసత్యం పలికినప్పుడు, పాపాత్ములతో సంభాషించినప్పుడు దోషప్రాయశ్చిత్తంగా ఆచమించాలి. నీళ్ళు లభింపకపోతే తన కుడిచేవిని తాకాలి. అగ్ని, జలాలు, వేదాలు, చంద్రుడు, సూర్యుడు, వాయువు

వీరందఱు బ్రాహ్మణుని దక్షిణకర్ణమందు నివసిస్తూ ఉంటారు. పచ్చిగడ్డి, ఆవుపేడ లేక భూమిని ముట్టుకోవాలని బోధాయనుడు ఆపస్తంబుడు వ్రాశారు. భోజనానికి పిమ్మటను ఉపశాంతిమందును చేసే ఆచమనం జలపానంతో సమానం అవుతుంది. అది సర్వరోగహరం. దుచికరం, పుష్టికరం, జఠరాగ్నిదీపకం కూడా అవుతుంది. గోవృష్ఠం ముట్టడం, సూర్యుని దర్శించడం కూడా ఆచమనసమములే అని పరాశరులు వ్రాశారు. హృదయాన్ని పొందునట్లు పవిత్రమైన జలాలతో ముమ్మాటు ఆచమించాలి. బంగారు ఉంగరంగాని దర్భలుగాని వ్రేళ్ళకు ధరించి, శుచియై మడిబట్ట కట్టి, కర్మ ఆచరించాలి. అఱచేయి గోకర్ణాకారంగా పట్టుకొని, నురుగు బుడగలులేని మినుపగింజ మునుగునంతటి పరిమాణంగల మంచినీళ్ళతో ముమ్మాటు ఆచమనం చేయాలి. అంతకంటే హెచ్చు తగ్గులైతే అది మధ్య పానంతో సమానం. అంగుష్ఠం చిటికెనవ్రేలు అనురెంటిని విడిచి పవిత్రోదకంచేత స్వాహా స్వాహా స్వాహా అని ముమ్మాటు ఆచమించాలి. కూర్చిన కుడిచేతివ్రేళ్ల మూలాలతో ముమ్మాటు మొగం పెదవులు తుడుచుకొని చేతులు కడుగుకోవాలి. పాదాలను శిరస్సును

జలంధో ప్రోక్షించుకోవాలి. మధ్యమాంగులియొక్క వెనుక భాగంధో నాసికామూలాన్ని మూడుమాల్లు తాకి తిరిగి చేతులు కడుగుకోవాలి. అంగుష్ఠ తర్జనులతో ముక్కు రంధ్రాలను తాకి అంగుష్ఠనామికలతో కన్నులను చెవులను వేర్వేరుగా ముట్టాలి. అంగుష్ఠః కనిష్ఠకలతో నాభిని, అఙ్గచేతితో హృదయాన్ని, వ్రేళ్లతో శిరస్సును, వ్రేళ్ళ చివళ్లతో బాహుమూలాన్ని తాకి ప్రణవంచేత ఉదకంధో శిరస్సుపై జల్లుకోవాలి. ఇది స్మృత్యాచమనం.

పురాణాచమనవిధి:- కేశవాయస్వాహా, నారాయణాయస్వాహా, మాధవాయస్వాహా అని ముమ్మాట ఆదమించి, గోవిదాయనమః, విష్ణవేనమః అంటూ చేతులు కడుక్కోవాలి. మధుసూదనాయనమః అని పై పెదవిని, త్రివిక్రమాయనమః అని క్రింది పెదవిని అంగుళితో తుడుచుకోవాలి. వామనాయనమః, శ్రీధరాయనమః అని రెండు మాల్లు దర్భలతో శిరస్సుపై ఉదకం చల్లుకోవాలి. హృషీకేశాయనమః అని ఎడమ చేతిని, పద్మనాభాయనమః అని పాదములపై, దామోదరాయనమః అని శిరస్సుపై ప్రోక్షించుకోవాలి. సంకర్షణాయనమః అని సర్వాంగుళిమూలాలతో గడ్డాన్ని.

వాసుదేవాయనమః ప్రద్యుమ్నాయనమః అని అంగుష్ఠ తర్జనులతో ముక్కురంధ్రాలను, అనిరుద్ధాయనమః పురుషోత్తమాయనమః అని అంగుష్ఠానామికలతో కండ్లను, అధోక్షజాయనమః నారసింహాయనమః అని అంగుష్ఠానామికలతో చెవులను, అచ్యుతాయనమః అని అంగుష్ఠకనిష్ఠికలతో నాభిని, జనార్దనాయనమః అని అరచేతితో హృదయాన్ని, ఉపేంద్రాయనమః అని కరాగ్రంతో శిరస్సును, హరయేనమః శ్రీ కృష్ణాయనమః అని ముడిచిన చేతివ్రేళ్లతో భుజాలను తాకుచు ఆచమనం చేస్తే శ్రీమన్నారాయణునితో సమానం ఔతాడు.

ఆచమనానికి పిమ్మట — ఈ ప్రదేశమందు భూమికి బరువైడిన్న భూతపిశాచాదు లిచ్చటనుండి తొలగిపోవు గాక. వీని ప్రాతికూల్యం లేకపోవడంచేతనే ఈవైదికకర్మ ఆరంభిస్తూన్నాను.

భూర్భువస్సువ స్లోకాలు, మహర్లోక జనలోక తపోలోక సత్యలోకాలు, జలాలు, సూర్యచంద్రాగ్నుల తేజస్సు, ఆహ్లాదిషడ్రసాలు, అమృతాద్యాహారపదార్థాలు అన్నీకూడా ఓంకార ప్రతిపాద్యమగు బ్రహ్మ స్వరూపాలే. ఇంత యెందుకు? చరాచరరూపంగా కాన వచ్చేదంతా పరబ్రహ్మ స్వరూపమే.

ఓ జలాధిదేవతలారా ! స్నానపానాదులకు సౌకర్యం కలుగజేసిన మిమ్ములను భక్తిశ్రద్ధలతో భజిస్తూన్నాను. పరమాత్మదర్శనం నాకు ప్రసాదించండి. జీవితానికి ప్రథానలక్ష్యమైన ముక్తి అనే గొప్పప్రయోజనాన్ని మీభక్తునకు అనుగ్రహించండి. మీ అనుగ్రహం నాపైఉంచి సర్వదా మధురరసం నాకు ప్రసాదించండి. తమసంతతి తమ్ము కోరకపోయినా స్వయంగా హితపదార్థాలనిచ్చి పోషించే తల్లులలాగు మీరు నాపై అనుగ్రహం ఉంచండి. మీరే దిక్కని శరణుచొచ్చిన నా పాపాలను నాశంచేసి సుపుత్రపుత్రికాసంతతి కలుగునట్లు నన్ను అనుగ్రహించండి.

ప్రాతఃకాల మంత్రాచమనం-ఓసూర్యదేవా ! ఓ క్రోధాభిమానిదేవతా ! క్రోధనియామకదేవతలారా ! నేను కోపవశంచేత ఒడలు తెలియక చేసిన సకలపాపాల దుష్ఫలితాలను నాశంచేసి వానివల్ల నాకెట్టికీడు వాటిల్లకుండునట్లు కాపాడండి. నేను గడచిన రాత్రియందు మనస్సు, వాక్కు, చేయి, పాదము, ఉదరము, గుహ్యేంద్రియాలు అనువానిచే చేసినపాపాలను, ఇతరదురితాలను సృష్టిస్థితిలయకారణుడు అద్యంతరహితుడు అయిన మూర్త్యోపాధిగల జ్యోతిస్స్వరూపునందు హుతంచేస్తూ

న్నాను. మంత్రపూతంగా గ్రహించిన ఈ ఉదకప్రాశనం సుహృతమగుగాక అని ఆచమించాలి.

మాధ్యాహ్నిక మంత్రాచమనం — ఈజలాలు సంధ్యవార్చుచున్న ఈచోటును పరిశుద్ధంగా చేయును గాక. నన్ను నా ఆచార్యుని పవిత్రం చేయునుగాక. ఆచార్యుడు ఉపదేశించిన వేదరూపబ్రహ్మము నన్ను పరిశుద్ధునిగా చేయుగాక. ఎంగిలిపదార్థాలు నిషేధింపబడినపదార్థాలు తినడంచేత, శాస్త్రమూఢ్యకార్యాలు చేయడంచేత నాకు సంక్రమించిన పాపాలను ఈమంత్రోదకాలు నాశమొనర్చుగాక.

సాయంకాల మంత్రాచమనం—అగ్ని, కోపాధిమానిదేవత, కోపాధిదేవతలు కోపవశమునచేసిన పాపాలనుండి నన్ను రక్షింతురుగాక. మనస్సు, వాక్కు, చేతులు, పాదాలు, పొట్ట, శిశ్నము అనే ఇంద్రియాలచే చేసినపాపాలను, ఇతర పాపాలను దివాభిమానదేవత నశింపజేయుగాక. నేను ఈపాపపుంజాన్ని, లింగశరీరరూపంతో పాపాలుచేస్తూన్న నన్ను, కాలత్రయాబాధ్యుడు, సత్యస్వరూపుడు, అయిన పరమేశ్వరునియందు హృతం చేసికొంటున్నాను, ఇదిసుహృతం అగుగాక.

సర్వవ్యాపి, సమృద్ధిగా అన్నము కలవాడు, జయశీలుడు ఐన దధిక్రవాదేవునిగూర్చి ఈసత్కర్మ చేస్తూన్నాను. ఈదేవుడు కర్పూరాది పరిమళద్రవ్యాలు ఇచ్చి కాపాడుతూ నాకు దీర్ఘాయువు ఇచ్చుగాక. ఇంద్రాగ్ని కశ్యపులకు జన్మస్థానాలైన ఈజలాలు నన్ను పవిత్రునిగాజేసి సుఖంఇచ్చుగాక. జలాలలో రహస్యంగా చుస్తూ, వ్రజల పాపాలు పరిశీలించే వరుణదేవుడు పవిత్రాలు, మధురాతిమధురాలు ఐన జలాలు నాకు ఇచ్చుగాక. సస్యాలకు ఉపయోగించేట్లు సువృష్టి కలిగించి సుఖం ఇచ్చుగాక. ఓ జలాధిదేవతలారా! మీరు సౌమ్యదృష్టితో నన్ను చూడండి. సౌమ్యమైన మీశరీరంతో నన్ను తాకండి. మీయందలి అగ్నులు తమ తేజస్సును నాకిచ్చునట్లు చేయండి. బొండకొయ్య విడుదలవల్ల పాపాలు తొలగినట్లు, స్నానంవల్ల ముఱికి తొలగినట్లు పవిత్రాలతాకుడుచే నేయి హోమార్హమగునట్లు మీసౌమ్యశరీరంయొక్క తాకుడుచేత నన్ను పాపాలనుండి పరిశుద్ధునిగా చేయండి.

మధ్యాహ్న కాలార్ఘ్య ప్రదానమంత్ర భావం—
పరమాత్మయే జ్యోతిర్మయమండలవర్తియగు సూర్యుడు. అతడే సూతాత్మస్వరూపంతో జగత్తున వసించి

ఉన్నాడు. అతడే ఆకాశవర్తి వేదియందు ఉండేవాడు. అతిథిరూపంగా గృహానికి వ తేంచేవాడు. వైశ్వానర రూపంగా ప్రాణుల దేహాన్ని ఆశ్రయించి ఉన్నాడు. సమస్త పుణ్యక్షేత్రాలయందు, వైదిక కర్మలందు, జలాల యందు, క్షీరములందు, వృక్షములందు నిండిఉన్నాడు. ఇంతయేల ! అతడే సత్యస్వరూపుడు, బ్రహ్మస్వరూపు డునై ఉన్నాడు అని తెలిసికొన్న విద్వాంసుడు ఉదయం సాయంకాలం సూర్యుని ధ్యానిస్తూన్నవాడై, ప్రదక్షిణంచేస్తూ సకల శ్రేయస్సులను పొందుచున్నాడు అట్టివాడే బ్రహ్మస్వరూపుడై బ్రహ్మయందు ఐక్యమగు చున్నాడు. ఈవిషయం లెస్సగా తెలిసినవాడుకూడా బ్రహ్మను పొందుచున్నాడు.



ప్రాణాయామం

మన శరీరమందలి శ్వాసకు జీవశక్తికి ప్రాణం అనిపేరు. శ్వాసను కొంతకాలం నియమించే అభ్యాసం చేస్తూవస్తే జీవశక్తి నియమిత మౌతుంది. ప్రాణం నియమించడానికే ప్రాణాయామం అనేపేరు కలిగింది. దీనికి ముందు యమ నియమ ఆసనాలను మూడింటిని లెస్సగా అభ్యసించాలి.

యమం అనగా ఇందియనిగ్రహం. నియమం అనగా అహింస, సత్యవ్రతం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, దైవభక్తి అనువానియందు శ్రద్ధకలిగి వర్తించడం. ఆసనం అనగా వెన్ను, కంఠం, శిరస్సు వంచక దండం వలె కూర్చోవడం.

ప్రాణాయామం పూరకమని, కుంభకమని, రేచకమని మూడుభాగాలు. పూరకం అంటే ముక్కురంధ్రాలద్వారా శ్వాసకోశములందు గాలి పూరించడం. కుంభకం అంటే పూరించిన గాలిని కదలనీయక నిలికి యుంచడం. రేచకం అనగా లోనిగాలిని ముక్కురంధ్రాలద్వారా నెమ్మదిగా వదలడం.

అభ్యాసవిధి - కుడిచేతి బొటనవ్రేలితో కుడి ముక్కురంధ్రంమూసి ఎడమముక్కురంధ్రం నెమ్మదిగా పూరకం చేయాలి. పిమ్మట కుడిచేతి తర్జనీమధ్యమపుత్రేశ్వతోగాని లేక మధ్యమానామికలతోగాని ఎడమ ముక్కురంధ్రంమూసి, కుడిముక్కురంధ్రంనుండి నెమ్మదిగా గాలి విడవాలి. ఈ విధంగా ప్రోద్దుటిపూట, మధాహ్నం, సాయంకాలం అర్ధరాత్రం అను నాల్గు పూటలందు పూటకై దాఱుసార్లు చొప్పున మొదలుపెట్టిరెండుమూడ నెలల నాటికి ఎనుబడేసి వఱకు క్రమక్రమంగా హెచ్చి

చాలి. దాదాపు నాల్గు మాసాలనాటికి నాడులన్ని నిర్మలాలు ఔతాయి.

ఆనాడు నాలుగు సెకండ్లకాలం ఎడమముక్కుతో పూరించి, పదునాఱు సెకనులకాలం కుంభిస్తూ గాలిని మందంగా ఎనిమిది సెకనులకాలం పట్టేటట్లు కుడిముక్కునుండి విడవాలి. తిరిగి నాల్గు సెకండ్లలో కుడిముక్కురంగుండా పూరించి కుంభింపక వెనువెంటనే ఎనిమిది సెకండ్లలో ఎడమ ముక్కురంగుండా గాలిరేచించాలి. తిరిగి గాలి పీల్చకయే పదునాఱు సెకండ్లకాలం కుంభించాలి.

ఈ విధంగా దినానికి మూడు లేక నాల్గు సార్లు సాధనచేస్తూ వచ్చేటట్లయితే ఆఱు నెలలనాటికి ప్రాణ శక్తి లోబడుతుంది. ఆనాడు కుంభకమునందు చిరకాలం నిలిచి భగవంతుని ధ్యానించే శక్తి కలుగుతుంది. చిత్తం చలించకుండా ఉండడానికి ఇది ప్రధాన సాధనం అని చెప్పవచ్చు. దీనివల్ల సంధ్యావందన కాలమందు నిశ్చల చిత్తంతో గాయత్రీదేవిని ధ్యానించే శక్తి లభిస్తుంది. అనంతశక్తులను ప్రసాదించే గాయత్రి కన్న వేఱు మంత్రంగాని, తల్లికన్న వేఱు దైవంగాని లేదని పెద్దల హెచ్చరిక.

గాయత్రీ జపం - గాయత్ర్యావాహనం

ఓంకారమే బ్రహ్మస్వరూపం. ఈ మంత్ర రాజానికి అగ్నియే దేవత. బ్రహ్మయే ఋషి. గాయత్రీరూః ఛందస్సే- పరమాత్మ. దీనియందు వినియోగవే సాయుజ్యం.

ఉపాసకుల కోర్కెలు తీర్చే గాయత్రీదేవి నాగరహితమైన బ్రహ్మమునుగూర్చి నావద్దకు వచ్చుగాక. వేతమాతయైన గాయత్రీ నాకు బ్రహ్మతత్వాన్ని ఉపదేశించుగాక. ఓ మాతా! నిన్ను స్మరించడంవల్ల పగటి పాపాలు పగటియందు, రాత్రిపాపాలు రాత్రియందు నన్ను వదలి పోతున్నాయి. నీవు సకలాక్షర స్వరూపిణివి. సరస్వతీ రూపిణివి. శత్రువులను పరాభవించేదానవు. ఓజోధాతువవు. కాంతిరూపిణివి. జగద్రూపిణివి. ఆయుస్స్వరూపిణివి. సకల పాపాలు హరించేదానవు అట్టి నిన్ను ఆవాహన చేసికొంటున్నాను. సావిత్రిని సరస్వతిని, సకలవేదస్వరూపిణి లక్ష్మిని ఆవాహన చేసికొంటున్నాను. సకల ఛందర్వులను ఆహ్వానిస్తున్నాను.

గాయత్రీమంత్రానికి గాయత్రీయే ఛందస్సు. విశ్వామిత్రుడు ఋషి. సూర్యుడే దేవత. అగ్నియే ముఖం. చతుర్భుజబ్రహ్మ శిరస్సు. శ్రీమహావిష్ణువు

, హృదయం. రుద్రుడే శిఖ. భూమియే యోని. ప్రాణా పానవ్యానోదాన సమానములనే పంచ వాయువులు గలది. వాగ్విద్యం కలది. తెల్లని రంగుకలది. సాంఖ్యాయనసగోత్రంకలది. ఇరువదినాల్గు అక్షరాలుకలది. మూడుపాదాలు కలది. షడంగా లే కుక్షిగాగలది. నాల్గు వేదాలు, ఇతిహాసపురాణాలు శిరస్సులుగా గలది. ఇంతటి మహిమగల గాయత్రీమంత్రరాజానికి వినియోగం ఉపనయన కాలమందే అని చెప్పాలి.

గాయత్రీ ధ్యాన శ్లోకభావం:-ముత్యం, పగడం, బంగారం, నీలం, తెల్లనికాంతులు, మూడేసి కన్నులు గల అయిదు ముఖాలు; బాలచంద్రునిచే అలంకరింప బడ్డ రత్నమయ కిరీటం, బ్రహ్మతత్వాన్ని బోధింపదగ్గ అక్షరరూపదేహం, పదిచేతులందలి అభయవరదముద్రలు, అంకుశం, కశం, కపాలం, గద, శంఖచక్రాలు, కమలద్వయం అనే వాటిని ధరిస్తూండే గాయత్రీదేవిని భజిస్తున్నాను.

ఏ తేజస్సు మా యొక్క ఇంద్రియవృత్తును సర్వదా ధర్మాదులందు ప్రేరేపిస్తూన్నదో అట్టి గాయత్రీ దేవత యొక్క శ్రేష్ఠమైన జ్యోతిస్సును అనుష్ఠాతనైన నేను సర్వదా ఉపాసిస్తున్నాను. గాయత్రీ బ్రహ్మతత్వజ్ఞుడైన

బ్రాహ్మణుడు సర్వప్రజలచేత త్రికాలాల యందు పూజింపబడుతూంటాడు. నిత్యం గాయత్రీ మంత్రం నూటయ్యేమిదిమార్లకు తక్కువకాకుండా జపించేవానికి గాయత్రీమాత అండయై కాపాడుతుంది.

ప్రాతఃకాలసూర్యోపస్థానం:- భక్తులకు ఫలం ప్రసాదిస్తూ ప్రజల కాధారభూతుడై యుండే మిత్రుడను పేరుగల సూర్యదేవుని విచిత్రమైన కీర్తిని కొనియాడు చున్నాను. ఈ దేవుడు ప్రజలను వారివారి వ్యాపారాల యందు ప్రవర్తింపజేస్తూ భూమ్యాకాశాలను ధరించు చున్నాడు. దేవతలను మానవులను చూస్తూ ఉన్నాడు. సత్యస్వరూపుడైన సూర్యునికై ఆజ్యంతోగూడిన హవిస్సును సమర్పిస్తున్నాను. సూర్యదేవా! నిన్ను పూజించే వాడు రోగాదికంచేత శత్రువులచేత వీడింపబడడు. నీ రక్షణలో ఉన్న నన్ను ఏవిధమైన పాపాలు అంటకుండా కాపాడు.

మాధ్యాహ్నక సూర్యోపస్థానం:- సర్వజగత్తును ప్రేరేపించే సూర్యదేవుడు బంగారురథం అధిరోహించి, తన మండలమందు ఉదయం నుండి సాయంకాలం వఱకు తిరుగుచున్నవాడై, దేవమనుష్యాదుల శరీరాలను వ్యాపారసామర్థ్యం కలవానినిగా చేస్తున్నాడు. తమస్సును

హరించే జ్యోతిస్వరూపుడైన ఆ సూర్యదేవుణ్ణి శరణు చొచ్చాను. ప్రపంచమంతా అగ్నితుల్యుడైన సూర్యుని చూడడానికే కిరణాలు ఆతని సూర్యదేశాన్ని పొందిస్తున్నాయి.

అగ్నిదేవునికి సమస్తజీవకోటికి కన్ను అని చెప్పదగిన సూర్యమండలం తూర్పుదిక్కున ఉదయిస్తోంది. ఆ మండల మధ్యవర్తి సూర్యదేవుడు స్థావరచంగమాత్మకప్రపంచాని కంతకు ఆత్మస్వరూపుడై భూమ్యాకాశాలను, స్వర్గలోకాన్ని వ్యాపించి ఉన్నాడు. అట్టి సూర్యపరబ్రహ్మాన్ని ఆయురారోగ్యకాములమైన మేము చూచి ఆనందిస్తూ సేవిస్తూ పుత్రపౌత్రధనాభివృద్ధిగా నూఱు సంవత్సరాలు జీవించుముగాక. సర్వదా ప్రియ వచనాలే వింటూ, దుర్వాదాలు పల్లువారిని నిరసిస్తూ, దుష్టులనోడి దుర్వాదాలకు లోబడక, సూర్య భగవానుని దర్శనం కోసం నూఱు సంవత్సరాలు జీవించి యుందుము గాక.

సముద్రముయొక్క పైభాగమందును మధ్యభాగమందును తన ఎఱ్ఱని కిరణాలతో దేదీప్యమానంగా వెలుగుతూ, ఉపాలకులకు సకలసంపదలు ప్రసాదించే సూర్యదేవుడు నన్ను మనఃపూర్వకంగా కాపాడుగాక.

దిగుపస్థాన మంత్రభావం:- తూర్పు దిక్కు
కొఱకు అందలి దేవతల కొఱకు వందనం. దక్షిణ దిశ
కొఱకు అందలి దేవతలకొఱకు నమస్కారం. పశ్చిమ
దిశకు అందలి దేవతలకు ప్రణామం. ఉత్తరానికి అందలి
దేవతలకు నమస్సు. ఊర్ధ్వదిశకు అందలివారికి వందనం.
అధోదిక్కుకు అందలి దేవతలకు నతి. ఆగ్నేయనైరృతి
వాయవ్య ఈశాన్య దిశలకు ఆయామూలల అధిపతు
లకు నా నమస్సు.

గంగా యమునా నదులమధ్య గల పుణ్య ప్రదే
శములందలి మహాత్ములెల్లరు అనుగ్రహంకో నాకు
చిరాయువు కలుగునట్లు ఆశీర్వదింతురుగాక. ఆ ప్రదే
శాలయందు నివసించే మహర్షుల కందఱకు నా నమ
స్కారం. పూర్వాహ్లామున గాయత్రి, మధ్యాహ్నమున
సావిత్రి, సాయంకాలమున సరస్వతి అనే పేర్లుగల సం
ధ్యాదేవికి నానమస్కారం. దేవతలకు, మంత్రద్రష్టలైన
మహర్షులకు, గురువులకు, పితరులకు నమస్కారం. పంచ
భూతాలకు నమస్కారం. వాసుదేవునకు వందనం.
ప్రణవప్రతిపాద్యమైన సంధ్యాదేవతకు ప్రణామం. శివ
కేశవులకు అభేదం తలంచే నాకు ఆయుర్వృద్ధిఅగుగాక.
వేద వేత్తలచే స్తుతింపబడేవాడు, జగద్ధితుడు, గోబ్రాహ్మ

ణహితుడు ఐన శ్రీ గోవిందునకు నమస్కారం. ఆకాశం నుండి పడ్డ జలమంతా నదులలో చేరి తుదకు సముద్రం చేరేటట్లు నేను ఏదేవతకు ప్రణమిల్లినా ఆ పరమేశ్వరు నకే చెందుతుంది.

ఓ సంధ్యామాతా! నిన్ను సేవిస్తూన్న నానుండి విప్రులనుండి అనుజ్ఞ పొంది మేకు పర్వతాగ్రమందలి ఉత్తమ శిఖరమున నివసించుటకై సుఖంగా పొమ్ము. ఓ గాయత్రీ మాతా! వేదోక్తమైన పరిపూర్ణాయువును జప తపస్వాధ్యాయాదిపూజలమైన బ్రహ్మవర్చస్సును మా కిచ్చి బ్రహ్మలోకానికి దయచేయుము.

అనంతశరీరాలు, పాదాలు, నేత్రాలు, తొడలు, బాహువులు, అసంఖ్యాకనామాలు కలిగిన, శాశ్వతుడైన పరమాత్మకు నా నమస్కారం.

ఓ భూమ్యంతరిక్షదేవతలారా! మీరు నన్నొక్కణ్ణే గాక స్థావర జంగమాత్మక ప్రపంచాన్నంతను రక్షించండి. జీవనాధారమైన కూడు గుడ్డలు ప్రసాదించి అందఱికి ఎట్టి సంతాపాలు కలుగకుండా రక్షించాలి. ఈ నావేడికోలు కృతకృత్యం కావాలి.

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం :- పరమేశ్వర స్వరూపుడైన ఓ వరుణదేవా! అనాదరం చేయక

నావేడికొలు ఆలకించు. వేదమంత్రాలతో వేడుకొంటూండే నన్ను సుఖపెట్టు. నాఆయుస్సును ఎంతమాత్రం నాశనం చేయకు. నిత్యవ్యాపారాలలో ఒక్కటిగా తలచి నిన్నారాధించడమే వ్రతంగా పెట్టుకొన్నాను. పరమేశ్వరారాధన విషయమై సాధారణ మానవుడనైన నాలో ఏమైనా లోపాలున్నా, వానివలన గలిగే పాపాలు కారణంగా నన్ను పీడింపబోకు. జడత్వంచేత నిన్ను లెస్సగా వేడుకొనలేకపోయి యుండవచ్చు. తెలిసి తెలియక పాపపుపనులు చేసియుండవచ్చు. అజ్ఞానవంశంచేత చేసిన నా అకృత్యాలను అనుగ్రహబుద్ధికో మన్నించు. ఓ వరుణదేవా! నీయెడల సర్వదా కృతజ్ఞుడనై ఉంటాను. నిన్ను వేడుకొనడంవల్ల సమస్త వేదాధ్యయనఫలితం సర్వతీర్థాభిగమనపుణ్యం లభించుగాక. ఓ వాసుదేవా! నీకు నా వందనం. వందనం. వందనం.

నాల్గు సముద్రాల మధ్యనున్న గోబ్రాహ్మణులకు సమస్త భూతకోటికి క్షేమం కలుగుగాక. నేను వశిష్ఠుడు మైత్రావరుణుడు కౌండిన్యుడు అనే ముగ్గురు ఋషులు ప్రవరఋషులుగాగల కౌండిన్యమహర్షికి సగోత్రుడను. యజుర్వేదశాఖకు చెందిన విప్రుడను. ఆపస్తంబ సూత్రాన్ననుసరించి స్మార్తక్రియలు చేసికొను


వాడను. వేంకటేశ్వరశర్మ అను పేరు కలవాడను. ఇట్టి నేను ఓ గాయత్రీ మాతా! నీకు శ్రద్ధాభక్తులతో నమస్కరించు చున్నాడను. మనోవాక్కాయాలచేతను ఇంద్రియాలచేతను, బుద్ధిచేతను, ప్రకృతి స్వభావంచేత నేను చేసే పని అంతా శ్రీమన్నారాయణునికే సమర్పించుకొంటున్నాను. ఓం మంగళం మహత్ శ్రీ శ్రీ శ్రీ సంద్యావందన తాత్పర్యం సమాప్తం.

కాఫీ సేవ:- పాశ్చాత్య సంవర్కంచేత మనకు వాళ్ళ సిరి అబ్బకపోయనా చిడుం అబ్బింటని చెప్పడానికి బెజ్ కాఫీ సాక్ష్యంగాతీసికోవచ్చు. కాల్యకృత్యాలు ముగించుకొని కొందఱు, పడకనుండి లేచి లేవకమునుపే కాఫీ కాఫీ అని పలవరిస్తూ కొందఱు కాఫీదేవతను ఉపాసిస్తూన్నారు. ఇదేమి ఘోరమయ్యా! పాచినోటితోనే కాఫీ సేవిస్తున్నారు? అని అడిగితే, మా శరీర తత్వాన్ని బట్టి మేము నడచుకొంటున్నాము. కాఫీ తాగితేనేకాని మాకు విశేషనమే కాదు. బహిష్కంక బాధ తీర్చుకొంటేనేగాని ఇతర కాల్యకృత్యాలు నిర్వర్తించుకోజాలం. ఆచారాలపేరుచెప్పి మమ్మల్ని వేధించకండి బాబూ అని విసుగుకొంటారు. ఏమైతేనేమి? కాఫీ తాగనివారు నాగరికజాతికి చెందరు అని చెప్పుకొనేటంత దుస్థికి మన సంఘం పాల్పడినట్లు రుజువౌతోంది.

వైజ్ఞానికులు తమ పరిశోధనల ఫలితంగా కాఫీ తేనీరు వగైరాలు ఆహార పదార్థాలు కావు. మత్తుగాల్పే నిషాపదార్థాలు మాత్రమే అని వెల్లడించి ఎంతగా నెత్తి నోరు మొత్తుకొని ఘోషపెట్టుతున్నా ఒక్క పెదవి విఱుపుకో నిర్లక్ష్యంచేస్తూ నేడు నూటికి ఏబదిమందికి పైగా ప్రజలు ఈ పానీయపిశాచికి బలి అయ్యారు. ఆహార విషయంలో క్రియ ప్రతిక్రియ అనే సిద్ధాంతం ఒక్కటి కానవస్తుంది. క్రియలో వెల్లడిగా కనబడేగుణం ప్రతిక్రియలో వ్యతిరేకంగా కనబడుతుంది. మంచుగడ్డ తింటూంటే చల్లగా ఉంటూ తర్వాత వేడి చేస్తోంది. సారాయి పచ్చికోడిగుడ్డు చూస త్రాగితే వెంటనే ఉత్సాహం వస్తుంది. సామాన్యంగా పదార్థాలు భుజించాక అరిగి రక్తంగా మారిన తర్వాత గుణం శరీరానికి కనబడడం స్వభావం. అట్లుగాక పదార్థం లోపలికి వెళ్లి వెళ్లకమునుపే ఉత్సాహం ఉద్రేకం కలగడం చూస్తే ప్రకృతికి విరుద్ధం అన్నమాట రుజువుకాకపోదు. అలాగే కాఫీ టీలు కూడా త్రాగిన వెంటనే తాత్కాలి కోత్సాహం చురుకుదనం కలగడంవల్ల బలం వచ్చిందని భ్రమిస్తున్నాము. కొలది సేవటిలోనే నీరసం కలుగుతోందన్న విషయం గమనించక తిరిగి మఱొక్క కప్పు

స్వీకరిస్తాము. ఈ విధంగా కాలనియమం లేకుండా త్రాగే కాఫీ రాయళ్ల వ్యసనానికి ఫలితంగా త్వరలోనే వాళ్ల నాడీమండలంలో సహజంగా ఉన్న చురుకుపాలు తగ్గి, జీర్ణకోశం గుండెకాయ రెండూకూడా బలహీనమై పోతున్నాయి. ఇంతకంటే హితకరమైన పండ్లు పాలు స్వీకరిస్తే శరీరానికి పుష్టి మనస్సుకు తుష్టి కలుగుతుందని నిశ్చయంగా చెప్పవచ్చు.

భోజనానికి పూర్వం ప్రాతఃకాలమందు నేరేడు, రేగు, చింత, తాటిపండు, పెంకాయ, మామిడి, అరటి, పనస, దోస అనే ఫలాలను ఎన్నడు తినవద్దు. అవి జఠరానికి అపకారం చేస్తాయి.

 ఇంతకు తల్లి దండ్రులను, ఇతరులైన పెద్దలను సేవించి వారిని ఆహారాదికంచేత తుష్టి పొందించిన పిమ్మటనే నీవు నీ యువహారమైనా తీసికోవడం ధర్మం.

తల్లిదండ్రులసేవ: — విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, మా సోదరులకు ఒక్కమనవి. అందఱు సర్వేశ్వరుణ్ణి పూజించి ధ్యానించి తరించాలనే తలంపుతోనే ఉన్నట్లు భావిస్తాము. కాని ఎన్ని జపతపాలు చేస్తూ జన్మలు

నెచ్చించి ఉబలాటపడుతూన్నా కర్తవ్యం మఱచిన వానికి భగవానుని దర్శనం దూరంకాకపోదు. కనపడని దైవంకోసం తహతహపడడంకంటే సత్యక్షుడైవాల్లాంటి మాతాపితల సేవ చేసి తరించడం సులభంకాదా? తల్లిని నమ్మకొన్నవాడు దైవాన్ని నమ్మినవాడు చెడడని పెద్దల నూక్తి.

తొమ్మిది నెలలుమోసి కన్న బిడ్డయొక్క పీతుశ్శ కైనా రోయక రాత్రింబవళ్ళు సేవలుచేస్తూ ప్రాణ తుల్యంగా చూచుకొంటుంది మాతృదేవత. పెంచి పెద్దచేసి విద్యాబుద్ధులు చెప్పించి వృద్ధిలోనికితెచ్చి ఆనందిస్తుంది. తనసంతతి సుఖంగాఉంటే తాను సుఖ పడుతుంది. కష్టాలు పడుతూంటే దుఃఖపడుతుంది. ఇంతటి త్యాగమూర్తికాబట్టే ఉన్నయూరు కన్నతల్లి స్వర్గంకన్నమిన్న అని నిశ్చయించారు పెద్దలు. పూర్వుల నాటినుండి 'జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరీయసి' అన్న ఈలోకోక్తి తోశ్శరోకశ్శ పాడబడుతూనే ఉంది. పదిమంది గురువులకంటే ఒక్కఆచార్యుడు, నూర్గురు ఆచార్యులకంటే తండ్రి, వేయిమంది తండ్రులకంటే ఒక్కతల్లి మావ్యతలోపెద్ద అని మనువు తనధర్మశాస్త్రములో వ్రాశిపెట్టాడు.

సత్యంవద — ధర్మంచర అని బోధించాక
మాతృదేవో భవ — పితృదేవో భవ-ఆచార్యదేవో భవ
అని అధ్యయనం ముగించి సెలవుతీసికొంటూన్న ప్రతి
శిష్యునికి గురువు ఉపదేశించాలని తైత్తిరీయోపనిషత్తు.
భక్తిశ్రద్ధలతో తల్లిదండ్రులసేవ చేసేవానికి గౌరీశంక
రులమెప్పు, ఆశీస్సు, కోరకుండానే లభిస్తుంది. వారిసేవ
విడిచిచేసే ఈశ్వరారాధన బూడిదలోపోసినపన్నీరులాగు
వమ్మైపోతుంది.

దీనికి తార్కాణం కొలికుడు. పతివ్రతవద్ద పరా
భవంపొంది మాంసం అమ్ముకొంటూన్న ధర్మవ్యాధుని
జేరాడు. అచ్చట మాతాపితరులసేవే మానవుని ప్రథమ
కర్తవ్యమన్న ధర్మోపదేశంపొంది తరించాడు.

తల్లిదండ్రులసేవలో మునిగి ఉన్న పుండరీకుణ్ణి
మెచ్చి పాండురంగడు పరుగునవచ్చి దర్శనమిచ్చాడు.
“ఓపాండురంగా ! భక్తులమీద దయచూపే నీవు నాకు
దర్శనం ఇవ్వడానికి వచ్చినందుకు చాలాసంతోష
మైంది. ప్రస్తుతం దైవస్వరూపులైన నామాతాపితలను
సేవిస్తూన్నాను. ఒక్కక్షణం ఆగు. ఎండలో కాళ్ళు
పొక్కులెక్కకుండా ఈ ఇటుకతాతిపై నిలువబడు”
అంటూ ఒక్కఇటుకతాతిని ముందుకుత్రోశాడు. భక్తు

లేవిధంగా ఆచరించినా నాకిష్టమే అని రుజువుచేయడానికి కాబోలు భక్తచింతామణియైన ఆదేవు డక్లే నిలిచిపోయాడు. శ్రీరామవరశురాములు తల్లిదండ్రులపై భక్తిచూపడంలో జగత్తుకు ఆదర్శపురుషు లయ్యారు. శ్రీకృష్ణుడు తల్లిదండ్రులను చేజినుండి విడిపించడానికి మేనమామఅని జంకుగొంతులువిడిచి దుష్టుడైన కంసరాజును వధించాడు. విఘ్నేశుడు మాతృభక్తి పరాయణుడు గనుకనే గణపతిత్వాన్ని జగత్పూజ్యతను పొందగల్గాడు. తనతల్లి దాసీత్వవిముక్తికోసం గరుడుడు దేవేంద్రునితో పోరాడి, అమృతభాండం కొనివచ్చినాగులకు సమర్పించుకొన్నాడు. శంకరాచార్యులు విరాగం పొందినా తల్లియాజ్ఞ లభించేవఱకు సన్న్యసింపలేదు. భీష్మాచార్యుడు తనతండ్రిసుఖంకోసం స్వసుఖాన్ని రాజ్యాన్నికూడా తృణమాత్రంగా త్యాగంచేశాడు. పూరువు తనతండ్రి ముదిమిని సంఘోషంగా గ్రహించి యయాతికి తనయావనం ధారపోశాడు. చిరకారి పితృవాక్యపాలనకోసం తనప్రాణాన్నే ఆహుతి చేసికొన్నాడు. ఇట్లా ఉంటాయి మహాత్ముల పవిత్ర చరిత్రలు.

ఇంగ్లాండుకు వెడుతూ గాంధీమహాత్ముడు స్త్రీ మాంసమద్యాలు వర్జిస్తానని తల్లికి మాటయిచ్చి తు

చాలు తప్పకుండా ఆచరించాడు. నాయనలారా ! కథలు కారుణ్యాలతో కాలంగడవబోము. బ్రతికియున్నంతకాలం తల్లిదండ్రులను ముప్పతిప్పలు పెట్టుతూ తినబిండి కట్ట గుడ్డలేకుండా చేసి, వారు గతించాక శ్రద్ధతో శ్రాద్ధ కార్యాలు, ఏటేటా తద్దినాలు పెట్టే పెద్దమనుష్యులకు నిజంగా ప్రయోజనం ఉంటుందో ఉండదో చెప్పడం కష్టం. కారణం ఏమంటే వారిది పితరులమీదిభక్తి కాదు గారెలమీద, అరిసెలమీద ఉన్న రక్తి అని నిశ్చయించాలి.

ఇంతకు చెప్పవచ్చేసారాంశ మేమంటే తల్లిని మించినదైవం, గాయత్రిని మించిన మంత్రం పృథివిలో లేదన్నసూక్తిని సర్వదా స్మరించండి. కరుణామూర్తియైన మాతృదేవతయందు పరమాత్మస్వరూపాన్ని దర్శించండి. తల్లిదండ్రులసేవే ఆదిదంపతుల ఆరాధనయని తలచండి. అమ్మమాటే జగదంబఆజ్ఞయని నమ్మి తు చాలు తప్పక ఆచరించడంకన్న వేతే పరమార్థం లేదు. ముమ్మాటికిలేదు.

వైశ్వదేవం— గృహస్థులయింట కూరగాయలు తరుగడం, వచ్చళ్ళు నూరడం, నిప్పు రాజవేయడం,

నీటికడవ లుంచడం, నీళ్ళుచిమ్మడం, చీపురుతో ఊడ్చడం, అలకడంలాంటి వనులు చేసేటప్పుడు క్రిమికీటకాలు ఎన్నోచావడం సంభవిస్తుంది. ఈపాపాలకే పంచనూనాలనిపేరు. ఇట్టిపాపాలు జరుగక అన్నం ఏర్పడదు కాబట్టి వీని పరిహారానికి గృహస్థు పంచయజ్ఞాలు చేయాలి. సాయంప్రాతఃకాలములందు వైశ్వదేవం చేయగా పవిత్రమైన అన్నం మాత్రమే దేవతానివేదన చేయాలి. వైశ్వదేవబలులను ఇవ్వాలి.

తానుపెట్టిన వైశ్వదేవబలులను స్వయంగా ఎత్తకూడదు. ఆబలులు ఎత్తనిదే భుజించకూడదు. బలులను ఇతరులచేత తీయించాలి. బలులు ఎత్తనిదే భుజిస్తే దోషప్రాయశ్చిత్తంగా ఆసుప్రాణాయామాలు చేయాలి. వైశ్వదేవం చేయకపూర్వం యతి భిక్షకోరినస్తే వైశ్వదేవంకోసం వేటుపాత్రయందు అన్నంతీసిఉంచి భిక్షపెట్టాలి. ఇతరస్థలాలకు పోయినప్పటికి గృహస్థు ఆత్మ సంస్కారంకోసం వైశ్వదేవం చేయాలి. రాత్రులందు బలులను క్రింద ఉంచాలి. భూమిపై ఉంచరాదు. రాత్రిగాని పగలుగాని అగ్నిసమీపముననే బలులుంచి పిదప వాటినిఎత్తి గోవులకు పెట్టవచ్చును. గోవులభింపనప్పుడు అగ్నియందుగాని ఇంటిపైనగాని వేయాలి.

అతిథి సత్కారం



అతిథి నేవ్రగే భోజయేత్:- గృహస్థు తాను తినడానికి ముందుగా వైశ్వదేవం బలిప్రదానంచేసి అతిథులకు భోజనం పెట్టాలి. పరమేశ్వరా రాధనకై కొంత కాలం వినియోగపఱచాలి. వైశ్వదేవాంతమున వచ్చిన వాడు ఇష్టుడైనా, శత్రునైనా, పండితుడైనా, పామరుడైనా, పాపి చండాలుడు పితృహంతకుడైనా పూజించాలి. దానివల్ల స్వర్గం లభిస్తుంది. వైశ్వదేవం అతిథిపూజ చేయనివారు పతితులై కాకిజన్మ పొందుతారని పరాశరుడు వ్రాశాడు.

బ్రహ్మచారులకు భిక్షాదానం చేయాలి. బలికర్మ పూర్తి అయ్యాక పాపుగడియసేపు ఇంటిముంగిట అతిథికై వేచియుండాల్సింది. వృత్తివ్యాపారాల చేతగాని దేశాలనం చేతగాని కుటుంబం పోషించుకొనేవాడు, ఆ గ్రామంలోనే కాపురం ఉన్నవాడు అతిథికానేరడు. పూర్వ దివసమందే ఆ గ్రామానికి వచ్చినవాడు అతిథికాజోడు. పొరుగుూరినుండి వచ్చి అలసి ఉన్నవాడు మాత్రమే అతిథి.

ఒక పాత్రుడికి ఆతిథ్యం ఇచ్చి తాను తినడం వేయి యాగాలపెట్టు. సర్వదేవ స్వరూపుణ్ణిగా తలచి, అతిథికి కాళ్లు కడుగుకోడానికి నీళ్లిచ్చి, స్వాగతం అడగాలి. ఆసనం ఇచ్చి సగౌరవంగా అన్నంపెట్టాలి. నీ గ్రోతమేమని, ఏ శాఖవాడవని, ఏ వేదం అధ్యయనం చేశావని, ఏ శాస్త్రం చదినావని అడుగకూడదు. శ్రమ శీర్షుకోడానికి వండుకోడానికి తగిన అవకాశాలు చూపాలి. అతిథి వెళ్లేటప్పుడు కొంతదూరం వెన్నంటి మరలడం ధర్మం. ఆ విధంగా సత్కరించడానికి శక్తిలేనివాడు కూర, పచ్చడితో కూడిన ఒక్క గ్రాసంకాని ఉడక పాత్రంకాని పూజించి వేదవేత్తకు దానం చేయాలి. అతిథ్యభ్యాగతులు పూజింపబడనిచోట లక్ష్మిఉండదు.

వేదవేత్తయైన అతిథి లభిస్తే ఎదురుగాపోయి, అభివందనంచేసి నోడి తెచ్చి, అన్నాదికంచేత తృప్తిపొందించాలి. వేదవేత్తకాని అతిథికి ఆసనం ఇచ్చి అన్నం పెట్టాలి. క్షత్రియశ్రమలు వేదాధ్యయనం చేసినా, ప్రత్యుత్థానం సమస్కారం చేయక, ఆసనమిచ్చి అన్నం పెట్టాలి. శూద్రుడు అతిథిగా వస్తే ఏదేనొక చిన్నపని నియమించి చేసిన వెనుక అన్నంపెట్టాలి. సరిగ్గా భోజన సమయానికే వచ్చేవాడు అభ్యాగతుడు.

“అభ్యాగత స్వయం విష్ణుః”- అభ్యాగతుడు విష్ణు స్వరూపుడని తలచి అన్నాచికంచేత వానిని తుప్పి నొందించి పంపడం గృహస్థధర్మం.

వేదగృహస్థుని ఇంటికి సన్న్యాసులు బ్రహ్మచారులు పలువురు భిక్షార్థంవస్తే వారిలో ముగ్గురికైనా భిక్ష పెట్టాలి. యతీశ్వరునకు ముందు హస్తోదకం ఇచ్చి భిక్ష పెట్టి తిరిగి హస్తోదకం ఇవ్వాలి. ఆ భిక్షాన్నం మేరు పర్వతంశో సమానం జౌతుంది. ఆ జలం అక్షయమైన సముద్రంశో సమానం జౌతుంది. బ్రహ్మచర్య వ్రతం సల్పకుండా, వేదాధ్యయనం చేయకుండా భిక్షానృత్తిపై ఆధారపడే బ్రహ్మచారులు చోరులతో సమానం. వారికి చేసే అన్నదానం వ్యర్థం.

దేవునియందు భయభక్తులులేని దుష్టులు, జారులు, చోరులు, దానపాత్రులు కారు. వారు కూర్చుండే తావున కొన్ని నిలువుల లోతువఱకు నేల కళంకితమౌతుంది. తెలిసికూడా అట్టి దుష్టులకు అతిధ్యం ఇవ్వడం పాపంకోరి తెచ్చుకోవడం జౌతుంది.

తాను తినడానికి ముందు ఎవడు పరుల గోవుకు గ్రాసం వేస్తాడో వాడు స్వర్గగామి అవుతాడు. “నదే పాంశో దదాత్యన్నం” దేవాంశ లేక అన్నదానం

చేయడు. అతిథిపూజవల్ల సిరియాళుడు, అంబరీషుడు, సక్తుప్రథ్మడు మున్నగు మహాత్ములు ఎందఱో తరించారు.

ఆహారం - భోజన విధులు:- స్రతివ్యక్తి తాను భుజించడానికిముందు ఆహారం దేవతా నివేదనంచేయాలి. అటు పిమ్మట నేనే ప్రాణులదేహమున జతరాగ్ని రూపం తాల్చి ప్రాణాపాన వాయుపులతోగూడి భక్ష్య భోజ్య లేహ్యచోష్యములనే చతుర్విధాహారాలను పచనం చేస్తున్నాను. అని అర్జునునకు బోధించిన శ్రీకృష్ణ భగవానుని గీతావాక్యం స్మరించాలి.

అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం. రసం విష్ణు స్వరూపం. భోక్తయైన తాను మహేశ్వర స్వరూపం అని ధ్యానిస్తే భుజించేవానికి దృష్టిదోషం ఈషణ్మాత్రం తగులదు. ఆయుష్కాముడు తూర్పుదిశగాను, కీర్తికాముడు దక్షిణాభిముఖంగాను, శ్రీకాముడు పశ్చిమాభిముఖంగాను, సత్యకాముడు ఉత్తర దిక్కుఖంగాను భుజించాలి.

ఈ సృష్టిలో ప్రతిజీవికి నీరు, గాలి, కూడుగుడ్డలు మిక్కిలి ఆవశ్యకాలై ఉన్నాయి. కాబట్టి వానిని వేళకు అమర్చి శరీరానికి తుష్టి పుష్టి కలుగజేయవలసిన బాధ్యత తనపై కలదని ప్రతిమానవుడు గుర్తించాలి.

అస్మాత్వానైవ భుంజీతః.- స్నానం చేయక భుజింపరాదు. స్నానజపహోమాలు చేయక బ్రాహ్మణుడు కుడువరాదు. స్నానం చేసిన వెంటనే ఆహారం తీసికోకూడదు. అధమపక్షం గడియకాలమైనా ఆగని మెడల శరీరానికి స్నానఫలితం దక్కదు. ఆహారం తీసికొన్న వెంటనే ఎన్నడూ స్నానం చేయవద్దు. అది అజీర్ణానికి కారణం ఔతుంది. ఆహారం తీసుకొన్న మూడుగంటల లోపున స్నానం చేయరాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞుల మతం.

“శతం విహాయ భోక్తవ్యం”-నూఱు పనులైనా నిడిచి సకాలంలో భుజించాలి. అట్లని జీర్ణకోశం మంసంగా ఉన్నప్పటికీ ఆకలి లేకపోయినా వేళకు అంకో ఇంకో తినితీరాలన్న అభిప్రాయం కాదు. చూడండి. అజీర్ణే భోజనం విషం - ఆకలిలేని కుడుపు విషప్రాయం అని విజ్ఞుల అభిప్రాయం.

హితభు క్షౌకభు జ్మితభు క్షౌత్ - తన శరీరానికి హితమైన పదార్థాలను శాకాహారాలను మితంగా భుజించాలి. భోజనంవల్ల తృప్తి వహింపక అమితంగా భుజిస్తే, సోమరితనం పెరిగి ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. పదార్థం ఎక్కువైనప్పుడు పరిహరించవలసిందే గాని

మొగమాటానికి తినరాదు. వీకిదాకా తినడానికి ఎన్నడు పూనుకోకూడదు. శేరున్నర బియ్యంపట్టే గిన్నెలో తవ్వెడు బియ్యం తవ్వెడు నీళ్ళుపోసి తవ్వెడుకు కాళీ ఉంచాలి. లేకపోతే ఉడికేటప్పుడు నీళ్లు బియ్యంకూడా గిన్నెలోనుండి బయటికి పొర్లిపోతాయి. అట్లాగే మన జీర్ణకోశాన్ని కూడా మూడుపాళ్ళు అనుకొని ఒకపాలు ఘనపదార్థంకోను, రెండవపాలు ద్రవపదార్థంకోను నింపి, మూడవభాగం కాళీగానే ఉంచాలి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణకోశంలో తిరిగి పచనం కావలసి ఉన్నదనే విషయం ఎంతమాత్రం మఱువకూడదు.

మితాహారం పాటించడంవల్ల జఠరాగ్ని మందగించదు. అధికాహారంవల్ల జఠరాగ్ని చెడి ఆదోషం ఊపిరితిత్తులకు సంక్రమిస్తుంది. దానివల్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలకు ఆటంకం కలుగుతుంది. మలమూత్ర కోశాలు మందగించడంవల్ల అవి చేయవలసిన పనులు ముక్కులే చేయవలసివస్తుంది. మూత్రబంధం మలబద్ధం కలవారికి ఆ చెడు పదార్థాలలో కొంతభాగం ముక్కురంధ్రాలగుండా గట్టిపడిన చీమిడిరూపంగా బయటికి వస్తుంది. మనం వ్రతదినం సాధారణంగా తినే ఆహారం లో కొంతపదార్థం సరిగా జీర్ణం కాకుండానే మలం

వెంట పోతూంటుంది. కాబట్టి మితాహారం స్వీకరిస్తూ దానికి తగిన కాయకష్టం చేస్తూంటే, ఈ విధమైన అత్యాచారం జరుగదు. ఎంతమాత్రం పొట్టలో కాళీలేకుండా పీకి వతికు మెక్కడం చాలా ప్రమాదకరం. పూర్తిగా కీఠచ్ఛిన గడియారం తిరగడంమానినైచినట్లు శరీరానికి కూడా ఆగతి పట్టవచ్చు.

తీవ్రంగా పనిచేసికొని లేక ఎండదెబ్బనల్లకాని అలసి ఉన్నప్పుడు విశ్రమింపక, వెంటనే ఆహారంగాని మంచిసీళ్లుగాని త్రాగకూడదు. ఆయాసంగాఉన్నప్పుడు భుజించడంవల్ల చావుకూడా తటస్థింపవచ్చు. మంచిసీరు ఆహారంలాగు శరీరానికి ఉపయోగించేది కాబట్టి భోజనమైన పిమ్మట ఒక గంట కాలమాగి నీరు త్రాగడం మంచిది.

నక్షుద్వేగం ఛారయేత్. ఆకలియొక్క వేగాన్ని ఎన్నడు అరికట్టవద్దు. దీనివల్ల బలహీనత, నిస్త్రాణ, కార్యములవల్ల అసమర్థత, కార్మం, ఒడలి నొప్పులు, అరుచి, ముఖం వెలవెలబాటు, హైపోక్రేజికం భ్రమణం అనే దోషాలు కలుగుతాయి. ఆహారం మనం చేసేపనిని బట్టి తినవలసి ఉంటుంది. నిత్యం ఎండలో వానలో కాయకష్టంచేసే బలవంతులు ఎక్కువ ఆహారం తీసు

కోవాలి. వారికి బలకరమైన పదార్థాలు అవసరమౌతాయి. అట్లే శరీరకష్టం చేయక తిని కూర్చుండే వారు సులభంగా అరిగే పదార్థాలు తక్కువగానే తినాలి. కార్మికులవలెగాక వీరు దినానికి రెండు సార్లు కంటే ఎక్కువ తినరాదు. ఎంతటి జీర్ణశక్తి కలవారైనా దినానికి మూడుసార్లు కంటే ఎక్కువ తినకూడదు. పనిలేనప్పుడల్లా ఏదో ఒక్క పదార్థం నోటికి అందించడం ఉడికే ఉడికే అన్నపుగిన్నెలో గుప్పెడు బియ్యం చొప్పున మాటిమాటికి వేయడంలాంటిది. భోజనానికి భోజనానికి మధ్య కనీసం ఆఱుగంటలైనా వ్యవధి అవసరం. లేకుంటే అంతకు పూర్వం తిన్నపదార్థం అరిగించుకోవడానికి యత్నిస్తూన్న జతరాగ్ని ఆపని విడిచి తిరిగి క్రొత్తపదార్థం వైపు శ్రద్ధ వహించవలసి వస్తుంది. రసానికి రసం పిప్పికి పిప్పి విడదీసి, రసాన్ని రక్తంగాను, పిప్పిని మలంగాను, మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తూన్న కాలంలో తిరిగి క్రొత్త పదార్థం వెల్లివడితే, అంతా కలిసే భరింపరాని పెంటకుప్పలాగు తయారు జౌతుంది.

ఆహారం ఎంత నమలి తింటే అంత త్వరగా జీర్ణమౌతుంది. నమలకుండా ముద్దలను మంచినీటితోలోనికి ప్రవేశపెట్టడం తప్పవని. నోటిలో ద్రవం లేనప్పుడు

కొంచెం నీరు త్రాగి పిమ్మట ఘనపదార్థం భుజించాలి. ఆహారం తినేటప్పుడు ముద్దముద్దకు మంచి నీరు త్రాగే అలవాటు తప్పించుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఉప్పు, కారం, పులుపు, నేయి మిక్కుటంగా లేని సాత్త్వికాహారం తినేవానికి మాటిమాటికి నీరు త్రాగవలసిన అవసరం ఉండదు. నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా, పరధ్యానం లేకుండా ఎక్కువసేపు నమలినందువల్ల ఆహారంతో బాటు గాలికూడా లోనికిపోయి జఠరాగ్నికి సాయపడుతుంది.

ఉష్ణ మశ్చీయాత్—వెచ్చని ఆహారాన్నే భుజించాలి. ఇది రుచిగా ఉండడమేకాక వాతశ్లేష్మాదులను కూడా హరించి జఠరాగ్నిని వృద్ధిపొందిస్తుంది. అట్లని మిక్కిలి వేడిగా ఉండే ఆహారం తింటే, బలం హరింపజేస్తుంది. మిక్కిలి ఉడకడంచేత మెత్తబడ్డ ఆహారం ఆయాసకారణం బౌతుంది. ఉడికిన ఆహారం ఒక్కజామునకు పిమ్మట కుళ్ళవారంభిస్తుంది. కాబట్టి పదార్థం గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడే తినడం మంచిది.

న పర్యుషితాన్న మశ్చీత— చలిది అన్నంగాని ఎండి పక్కులు గట్టిన అన్నంగాని ఎన్నడు తినవద్దు. ఇది త్వరగా జీర్ణముఖానికి రాదు. కనుకనే చలిది పదా

ధూలు దీర్ఘాయువుకు శత్రువులని అంటారు. కొబ్బరి, మామిడి, అరటి, బొప్పాయి, పనస, కందివప్పు, శనగ పప్పు, దుంపకూరలు, గేదెపాలు మున్నగునవి బలకర పదార్థాలు. ఇవి ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కమలా, నారింజ, బత్తాయి, బీర, పొట్ల, సొర, పెసరపప్పు, ఆవుపాలు, ఆకుకూరలు మున్నగునవి తేలికగా అరిగే పదార్థాలు. తమతమ బలాన్ని బట్టి, ఆరోగ్యాన్ని బట్టి పదార్థాలు వాడుకోవడం మంచిది. ఎంతబలవంతులైనా కేవలం బలకరపదార్థాలతోనే పొట్టనింపడం తెలివి కాదు. గురుపదార్థం తక్కువ తిని, లఘుపదార్థాలను ఎక్కువ తింటూ ఆహారం సరిచేసికోవడం తెలివి. పిండి వంటలు, వేపుడుకూరలు ఆరోగ్యాన్ని చెఱుస్తాయి. ఆవిరిమీద వండబడే పదార్థాలు, నీటితో ఉడికే పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమౌతాయి. పండ్లు మంచివి కదా అని ఎల్లప్పుడూ తింటూఉంటే ఉపకారం కన్న అవకారమే హెచ్చుతుంది. అన్నంతినేవారు కొబ్బరి, అరటి, పనస మొదలైన గురుపదార్థాలను ఎక్కువగా వాడ కూడదు. ఏకభుక్తం చేసేవారు రెండవపూట కొబ్బరి, బత్తాయి, నారింజ, కమల, అనే ఫలాలు తాజాపాలు స్వీకరించడం మంచిది.

ప్రకృతిలో ఏజంతువైనా పచ్చిపదార్థాలను తినడం చూస్తూంటామేకాని వండుకొని తినడం చూడం. కాని మానవుడు వంటవల్ల ఎన్నో ప్రకృతి విరుద్ధాలైన రకరకాల పదార్థాలు కలగలుపు చేసికొని తినడం జరుగుతోంది. పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు తినడానికి అవకాశంలేని ఎన్నో అసహజపదార్థాలు మద్రనాల కలయికతో వండుకొని మసాలాచేర్చి తింటూండడం మనకు తెలిసిన విషయమే. అపక్వస్థితిలో మనకేది ఆహారమో పండిన తర్వాతకూడా అదే ఆహారమన్నమాట మఱువకూడదు. నిన్న పశువుల ఆహారంగా ఎంచబడిన గడ్డిజాతిలోని ఆకు అలాలు ఈ రోజున ఉప్పుకారాల కలయికతో పచ్చళ్ళుగా కూరలుగా తయారు చేయబడుతున్నాయి. మాంసం, చేపలు, కాకరకాయ మున్నగు పదార్థాలు సహజంగా మానవాహారాలు కాకపోయినా మసాలా దినుసుల కలయికవల్ల, వంటవల్ల భోజన పదార్థాలుగా పరిగణింపబడుతూ ఉన్నాయి. మసాలాదినుసులు లేకుండా రుచింపని పదార్థం మానవులకు ఆహారం కాదని బోధపడుతోంది. మసాలావల్ల కొత్తకొత్తరుచులు కల్పించుకోవడంకంటే తగినంత కాయకష్టంచేసి జీతరాగ్నిని బలపఱచుకొని దానివల్ల ఆహారపదార్థాలలో

కలిగే రుచితో సంతృప్తిపడడం మంచిది. ప్రతి నిత్యం ఆరోగ్యానికి ఆహారం కాయకష్టంకూడా అత్యవసరం. ఆహారమైనా విడువవచ్చుగాని శరీరపరిశ్రమ ఏ ఒక్క పూటకూడా విడువరాదు. పూర్తిగా అలిసి పోయేవఱకు పరిశ్రమ చేయక సగం బలమునే ఉపయోగించడం లాభకారి. పరిశ్రమ చేయలేనివారు నడక అభ్యసించడం మంచిది. కొనుదూరం నడువగలిగినవాడు రాను పోను ఒక మైలుదూరం మాత్రమే నడవడం మంచిది. ఇట్లు రాను రాను అభ్యాసంచేస్తూ కొన్నిమైళ్ళు సైతం నడువగల శక్తి గడించుకోవచ్చు.

మానవకోటి అపక్వాహారానికి అలవడ్డ జంతువు లనుభవించేపాటి ఆరోగ్యభాగ్యానికైనా నోచుకొన్నట్లు కనబడదు. దీన్నిబట్టి చూస్తే ప్రకృతిసిద్ధములగు పండ్లు మొదలైన అపక్వ పదార్థాలే నిజమైన మానవాహారం అని తోస్తుంది. పంటికి, కంటికి, ముక్కుకు, నాలుకకు ఇష్టమైన ఆహారమే మానవాహారమని చెప్పడం ధర్మం. పౌయ్యిమీద ఉడకబెట్టక పోయినా మనం నమలగలిగి, జిహ్వకు సహజమైన రుచిని కలిగించేదిగా ఉండే పచ్చి పదార్థం గ్రాహ్యమని చెప్పవచ్చు. నీరు, గాలి, తేజస్సు మొదలగు వానిని యథాతథంగానే గ్రహిస్తూన్నట్లు

ఆహారంకూడా ప్రకృతికి ఎంతదగ్గరగా ఉంటే అంత మంచిది. కూరలపై చెక్కుతీసి ఉడికించి, నీటిని పిండి, ఉప్పు కారం చింతనిండు పొగవుసామగ్రి కలిపి భుజిస్తాము.

తవుడుపోయి తెల్లనయ్యేవఱకు దగచిన లేక మిల్లులో పోయించిన బియ్యంవండి, గంజి వార్చినపిమ్మట సారం లేని అన్నం తింటూంటాము. గోధుమలు మున్నగు కాయధాన్యాలు మెత్తగా విసిరించి జల్లించి నిర్లక్ష్యంగా పొట్టు పారవేస్తాము. కూరగాయలమీది చెక్కుగాని ధాన్యాదులమీది తవుడు పొట్టుగాని ఎన్నడు తొలగింప వద్దని వైద్యుల సలహా.

మనం తినే ప్రతిపదార్థం నమలనక్కరలేకుండా మెత్తగా ద్రవరూపంగా తయారుచేసికొని లాలాజలంశో కలియకుండానే ముద్దలు మ్రింగడం, గుటగుటత్రాగడం ప్రకృతివిరుద్ధమైన పని. భగవంతుడు ప్రసాదించిన దంతాలుండగా పదార్థాలను చూర్ణంచేసికొని ద్రవరూపంలో గ్రహించడం శరీరానికి ఘోరావచారం చేయడం ఔతుంది. కొందఱు పండ్లుకూడా రసం తీసికొని త్రాగడం నిత్యం చూస్తూంటాము. నిజానికి పిప్పిని రసాన్ని వేఱు చేయనక్కరలేదు. పిప్పి రసంశో కూడి నప్పుడే చక్కగా దంతాలతో నమలడానికి వీలు కలుగుతుంది.

బత్తాయి, నారింజ, కమలావగైరాఫలాల తొనలు, చక్కగా నమలి లోనికి పంపితే, ప్రేగులే స్వయంగా ఆపని చేసికొంటాయి. ఇందువల్ల ప్రేగులలో మలం నిల్వ ఉండడానికి కూడా అవకాశం ఉండదు. చెక్కులు మొదలైన తుక్కుపదార్థాలలో కూడా మన శరీరానికి కావలసినచ్చే ప్రకృతి సహజలవణద్రవ్యాలు ఉంటాయి. అవి పదార్థం జీర్ణంకావడానికి ఎంతో సహకారులు అవుతాయి. వేత ఉప్పు కలపడంవల్ల ఉపకారం కంటే అపకారమే ఎక్కువ.

ఉదాహరణకు మనం తటచు మామిడికాయ తింటూంటాము. అది తిన్న కొన్ని గంటలకే అరిగి పోతుంది. కాని ఆ మామిడికాయనే ముక్కులుగా తరిగి కారం వేయకున్నా, ఉప్పు నూనె కలిపి ఊరవేయడం చేత అది కుల్లిపోకుండా మెత్తపడిపోకుండా, ఎంతకాలం నిలువ ఉంటుందో చూడండి. కనుక మనం తినే కూరలలో ఉప్పు జాస్తిగా వాడినందువల్లను, ఎక్కువనూనె కారంవేసి వేపుడుకూరలుగా చేయడంవల్లను, అవి సహజంగా అరుగక జీర్ణకోశంలో తక్కిన పదార్థాలకంటే ఎక్కువకాలం నిల్వ ఉండిపోవడం సంభవిస్తుందన్న మాట. దీనిని జీర్ణముఖానికి తేవడంకోసం జతరాగ్ని

తన యావచ్చక్షిని ఉపయోగించవలసి వస్తుందని మీరు గుర్తించాలి.

ఉప్పుగాని కారంగాని ప్రకృతిరూపంలో నాలుక ఓర్చుకోలేదు. నిమ్మ చింత మున్నగు వాని పులుపును వన్ను సహించలేదు. అట్లే వగరు చేదుకూడా జిహ్వం ద్రియానికి ఇష్టంకాదు. దీనిని బట్టి చూస్తే తీపి తప్ప తక్కిన పులుపు, ఉప్పు, చేదు, వగరు, కారంతోకూడిన పదార్థాలు మానవులకు స్వభావసిద్ధాలైన ఆహారాలే కావని తేలుతోంది. వీనినితదితరపదార్థాలతో కలిపినేడు మానవజాతి సేవిస్తోంది. బుద్ధిమంతులగువారు సాధ్యమైనంతవఱకు వడ్డుచుల వాంఛను తగ్గించడంగాని, చేతనైతే పూర్తిగా పరిహరించడంగాని వివేకం శ్రేయస్కరం కూడా అవుతుంది.

పచ్చిపాలకన్న మరగకాచిన పాలు ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతాయి. పచ్చిపాలు త్వరలో చెడిపోతాయి. మరగకాచిన పాలను కొన్నిరోజులవఱకు నిల్వ ఉంచవచ్చు. అంతకంటె మీగడను, మీగడకంటె వెన్నను, వెన్నకంటె కాచిన నేతిని నిల్వ ఉంచవచ్చు. ఇవి ఒక దానికంటె వేటొక్కటి ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. కొబ్బరికన్న కొబ్బరినూనె, నువ్వులకన్న నువ్వులనూనె

ఇట్లే వేరుశనగ మున్నగు నూనెలు అరుగుదలలో గురుగుణం కలవి. నూనెలతో పదార్థాలు ఉడికించినప్పుడు నీటితో ఉడికినవానికంటె అరుగుదలలో జఠరాగ్నికి హెచ్చు పని కల్పిస్తాయి. పిండివంటలు, ఊరుగాయ పచ్చళ్ళు, వేపుడుకూరలు మున్నగునవి ఆలస్యంగా అరుగుతాయని మనకు అనుభవంలో తెలిసినవిషయమే. అట్లే అగ్నిదగ్ధమై నీరు ఇంకిపోవడంచేత చెఱకుకంటె బెల్లం, బెల్లంకంటె పంచదార ఆలస్యంగా అరుగుతుందని వేఱుగా చెప్పనక్కఱ లేదనుకొంటాను.

గురుగుణంగల పదార్థాలను బలవంతులు స్వీకరించవచ్చునని దానిచే బలంవస్తుందని కొందఱు భ్రమిస్తారు. కాని ఎటువంటి వారికైనా వానివల్ల కాలక్రమంలో జఠరాగ్ని మందగించడం, పెక్కురోగాలు కలుగడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రకృతిలో సహజంగా సిద్ధమైన పదార్థాలను ఎంత తక్కువ వికృతం చేస్తే అంత ఆరోగ్య ప్రదం అని చెప్పకతప్పదు. జఠరాగ్ని పదార్థాన్ని ఎంత సులభంగా ఎంత త్వరలో జీర్ణం చేసికోగల్గితే అంత దీర్ఘాయువు చేకూరుతుంది.

మానవునకు నిత్యం తానుచేసే పరిశ్రమను బట్టి జఠరాగ్ని, దానిని బట్టి ఆరోగ్యం వృద్ధిపొందుతుంది.

ఏది ఎట్లా ఉన్నా పదార్థాలను హెచ్చుగా వికృతపర్చడం రకరకాల పదార్థాలను ఏకకాలంలో కలిపి భుజించడం వర్జించాలి.

ప్రకృతి సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చిన ఆరోగ్యం ఎక్కువకాలం నిలుస్తుంది. ఆరోగ్య విషయంలో చిరకాలంనుంచి చేసిన తప్పులన్ని కలిసి, జతరాన్ని చెఱచి, తుదకు రోగరూపంగా మనల్ని పీడిస్తాయి. అవి చక్కబడేటప్పటికి ఎక్కువ కాలవ్యవధి అధికశ్రమ కలుగుతుంది. ఒకసారి పూర్తిగా ఆరోగ్యంచెడిన శరీరం తిరిగి పూర్వస్థితికి రావడం చాలాకష్టం కాబట్టి సర్వదా శరీరారోగ్యంపైపు శ్రద్ధ వహిస్తూనే ఉండడం సబబు.

బంగారు పాత్రయందు భుజస్తే నేత్ర పటుత్వం కలుగుతుంది. వెండి పాత్రయందు వాతాదిదోషాలు తొలగుతాయి. కంచుపాత్ర రుచిని బుద్ధివికాసాన్ని కలిగిస్తూ రక్తపిత్తాన్ని హరిస్తుంది. ఇత్తడిపాత్ర క్రిమిని కఘాన్ని హరించి ఉష్ణాన్ని పెంపొందిస్తుంది. తుత్తినాగపు పాత్ర ఆకలిని బుద్ధిని వర్ధిల్లజేస్తుంది. ఇనుప పాత్ర శోఫ పాండు కామిల అను రోగాలను మాన్పుతుంది. నూని పాత్ర శ్లేష్మవృద్ధికరం. విస్తరాకు రుచిని జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తూ విషాన్ని హరిస్తుంది.

106 మిక్కిలి త్వరగా ఆలస్యంగా భుజింపవద్దు.

నానృజు రద్యాత్:- వంకరగకూర్చుండి భుజింపరాదు. నిలువున కూర్చుండి పరిశుభ్రమగు స్థలమున భుజించాలి. శయ్యయందు, కరమందు, పీఠమందు అన్నముంచుకొని కుడువవద్దు.

ఆర్ద్రపాదస్తు భుంజానో దీర్ఘమాయు రవాప్నుయాత్:- పాదముల తడి ఆరకుండగనే భుజించేవాడు దీర్ఘాయుష్మంతుడౌతాడని గౌతములవారి అభిప్రాయం.

నాతిద్రుత మశ్నీయాత్:- మిక్కిలి వేగముగా తినడం జీర్ణకోశానికి అపాయకరం. అట్లు తినేవారికి ఆహారమందలి రుచులు గుణదోషాలు తెలియవు. దంతాలతో చక్కగా నమలనిచో, ఆహారం లాలాజలంతో కలియక దంతాలు చేయవలసిన పని పొట్ట చేయవలసి వస్తుంది. జీర్ణకోశం హెచ్చుగా కష్టపడడంవల్ల రాను రాను అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది.

నాతివిలంబిత మశ్నీయాత్:- మిక్కిలి ఆలస్యంగా భోజనం చేయడంవల్ల పొట్టబరు వెక్కడం, ఆహారం చల్లబడడం అనే దోషాలు తటస్థిస్తాయి. ఇంతే కాక 'ఆలస్యా దమృతం విషం' అన్నసూక్తి ననుసరించి ఆలస్యంచేసి భుజిస్తే అమృతంలాంటి పదార్థమైనా విష

మింపజేస్తూ జఠరాన్ని ఉద్దీపింపజేస్తుంది. ఈ ఉద్దేశ్యంతో మనపూర్వులు ఏకాదశులందు కొన్ని పండుగలందు పస్తుండడం పుణ్యప్రదం అని లేకుంటే దోషమని వ్రాశారు. నిత్యం ఏకభుక్తంచేస్తూ సాయంకాలం సకృత్తుగా ఫలాహారం స్వీకరించే వారికి ఉపవాసాలతో పనిలేదు. అట్లు చేయలేనివారు అధమపక్షం ప్రతిశనివారంనాడైనా ఏకభుక్తం చేయడం మంచిది. కొందఱు పుణ్యాత్ములు రాత్రులు అన్నం మాని అంతకంటె గురుగుణంగల మనుషులతోటైలనో లేక ఉప్పుడుపిండి, గోధుమ పూరిలనో రెట్టింపు బఠుచైన వదార్థాన్ని జఠరానికి అందిస్తారు. ఇది నిష్ఫలమని వేటుగా చెప్పనక్కర లేదుగదా! వశు వక్ష్యాదులు రోగం పొడనూపగానే సహజంగా ఆహారం పరిహరిస్తాయి. మనుష్యుడు మాత్రం రోగకాలంలో కూడా అన్నంమాని ఎన్నో బలకరమైన రకరకాల రుచులు గల వదార్థాలు స్వీకరిస్తాడు. ఇదేనా మానవత్వం? ఇంత చెప్పినామని నిత్యము మిక్కిలి తక్కువ ఆహారం తినడం మొదలుపెడితే శరీరంలో బలహీనత, కార్యాలవల్ల అసమర్థత నీరసం ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి వివేకంతో ప్రవర్తించమని మా సలహా.

భోజనకాలానికి ముందుగా తినేవానికి జీర్ణశక్తి క్షీణిస్తుంది. తలనొప్పి, విషూదిరోగం కలుగవచ్చు. నిర్ణీతకాలం దాటిన పిమ్మట భుజించేవానికి ఆహారం అరగడమే కష్టపూతుంది. ఏ పదార్థమైనా ఇది నా శరీరానికి ఉపకరిస్తుందా? లేదా? అని విచారించి తినడం మంచిది. జఠరాగ్ని మందంగా ఉన్నప్పుడు పెసలు, మినుగులు, పిండిపంటలు, వేపుడుకూరలు మున్నగు గురుపదార్థాలు వర్జించాలి. ఎంతటి కఠిన పదార్థాల నైనా దంతాలు పటపటమని ధ్వనించునట్లు నమలుతూ తినవద్దని గౌతముని సలహా. కాని దంతాలతో చక్కగా నమలని పదార్థం సరిగా జీర్ణంకాదన్న సూక్తి కూడా మఱువవద్దని మూ సలహా.

‘అజల్ప న్నహసం స్తన్మనా భుంజీత’— మాటలాడకుండా, నన్వకుండా, పరిధ్యానం లేకుండా తినడం మంచిది. భోజనకాలంలో మానవ్రతం ధరించడం నీతి. అట్టి మానవ్రతానికి భంగం కల్గేయెడల తింటూన్న అన్నం విడిచిపెట్టాలి. పంక్తిభోజనం చేసేటప్పుడు ఎన్నడు ముందుగా లేవకూడదు. తప్పని అవసరం కలిగినప్పుడు తోడిభోక్తల అనుమతిని పొందాలి. ఎన్నడు ఆకు వెనుకనైపున అనగా తిరుగనైచిన ఆకు నందు భుజింపరాదు.

‘స్నిగ్ధ మశ్నీయాత్’— శరీరకాంతిని బలాన్ని వృద్ధిచేసే చమురుపదార్థాలనే తినాలి. అట్లని గురుగుణ గల వేపుడుకూరలుగాని పిండివంటలుగాని నిత్యం తినడం మొదలుపెట్టినట్లైతే జఠరాగ్ని మందగించి, కాలక్రమంలో అజీర్ణ రోగం వర్ధిల్లుతుంది.

శరీరావోగ్యాన్ని కాపాడుకోడానికి మద్రసా లతో కూడిన పదార్థాలను పర్యాయంగా తింటూండా లే కాని ఎల్లప్పుడు కారం, తీపి మున్నగాగల రుచులలో ఏ ఒక్కదానినో వాడడం అంత మంచిది కాదు. అట్లు తినేవారి శరీరం తొందరగానే దుర్బలహూతుంది. నేతితో కూడిన రొట్టె మున్నగు కఠినపదార్థాలు ముందుగా తిని పిమ్మట లఘుపదార్థమైన అన్నం తినాలి. కొందఱు ముందుగా పప్పు, నేయి కలిపిన అన్నం తిని, పిమ్మట ద్రవరూపమైన చారు లేక పులుసు సకృత్తుగా గ్రహిస్తారు. కొందఱు ముందుగా మధురపదార్థాలు పిమ్మట, ఉప్పు, పులుపు కలిపిన పదార్థాలు, తర్వాత కొద్ది కారం లేక చేదుగల పదార్థాలు భుజిస్తారు. తీపిచే రక్తం, పులుపు వల్ల మజ్జ, ఉప్పువల్ల ఎముక, చేదువల్ల మెదడు, కారం వల్ల మాంసం, వగరువల్ల రసధాతువు, అన్నంవల్ల శుక్రధాతువు వర్ధిల్లుతాయి. కాబట్టి ఆయూరసాలతో

కూడిన పదార్థాలు అప్పుడప్పుడు తింటూండడం శరీరా
రోగ్యానికి అవసరం. ఏమైనా అస్వాభావికాహారాలైన
వడ్డుచులమీద ఎక్కువనాంభ ఉండడం అంతమంచిది
కాదు. తుట్టతుడను పాలతోగాని పెరుగుచిలికిన కవ్వ
ముక్రింది మజ్జిగతోగాని కూడిన అన్నంతినడం ఆరోగ్య
దాయకం. పాలసమృద్ధిగల భోజనం అమృతప్రాయమని
వైద్యశాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఏది ఎల్లాఉన్నా తాను
తినే ప్రతిపదార్థంమీదను మనస్సును ప్రవర్తింపజేస్తూ
చక్కగా నమలి తినవలెననేమాట మాత్రం మఱువ
కూడదు.

ఘృతేణ బుద్ధి ర్వర్ధతే— నేతివల్ల బుద్ధి పెరుగు
తుంది. ఇది పాలు పెరుగు మీగడ వెన్న అనువాని
కంటే ఆలస్యంగా జీర్ణమౌతుంది. అవసరమైనప్పుడు
పరిమళంవచ్చేవఱకు కాచిననేయి వాడడంవల్ల శరీరం
గుల్లబారి, నున్నగా కాంతిమంతంగా ఉండవచ్చును.
కాని నిజమైనబలం కలుగదు. నేతిపిండివంటలు వేపుడు
కూరలు నేతిపోగవులు ఆరోగ్యమని కొందఱు తలుస్తారు.
బలవంతులకైనా బలహీనులకైనా చమురుతో వేగిన
వానికన్న నీటితో ఉడికిన పదార్థాలే జఠరాగ్నికి తక్కువ
వని కల్పిస్తూ త్వరగా జీర్ణమౌతాయి. వస్తువును హె

చ్చుగా వికృతపర్చడంకన్న అనారోగ్యం వేతే లేదు. పథ్యపులిండివల్ల రోగాలు శాంతిస్తాయి. పథ్యంచేయకుండా నూలుమందులు సేవించినా లాభం సున్న.

ననక్తం దధి భుంజీత—రాత్రులు పెరుగుసేవింపకూడదు. జఠరానికి భారం అవడమేకాకుండా అల్పక్ష్మి దోషకారణంకూడా. నేయిచేర్చినపెరుగు వాతహారం శ్లేష్మవృద్ధికరం. ఆహారాన్ని పక్వం చేస్తుంది. శర్కర చేర్చినపెరుగు దప్పిని తాపాన్ని హరిస్తుంది. తేనెచేర్చిన పెరుగు నిర్దోషం. ఉసిరికాయ నానవేసినపెరుగు సర్వదోషహరం. పెసరపప్పుతో జేర్చినపెరుగు రక్తవాతహారం. నియమవిరుద్ధంగా పెరుగుసేవిస్తే జ్వరం, రక్తపిత్తం, కుష్ఠం, పాండువు, భ్రమ, కామెర్లు కలుగుతాయి.

న పిపాసావేగం ధారయేత్—ఎన్నడును దప్పిని ఆపుకోవద్దు. దానివల్ల నోరెండడం, కంఠస్వరం హీనం కావడం, చెవులు గళ్ళుపడడం, తీవ్రమైన బడలికవల్ల ఆయాసం, తీటినిహృదయవేదన కలుగుతాయి. శరీరానికి ఉపయోగించే ద్రవరూపమైన ఆహారపదార్థాలలో జలం ప్రథానం. సాధ్యమైనంతవఱకు ఆహారం తీసికొనేటప్పుడు తగ్గించి ఒకగంటకాలమైనవిమ్మట నీళ్ళుత్రాగ

డం మంచిది. ఉదయం తొమ్మిదిగంటలవేళ ఒక్కగ్లాసు చల్లనినీళ్ళలో ఒక చెక్కనిమ్మరసం కలిపి పుచ్చుకుంటే అజీర్తి వల్లవచ్చే పైత్యభ్రమణం తగ్గిపోతుంది. భోజనానికిపిమ్మట ఉపశాంతిమందుచేసే ఆచమనం జలపానంకోసమానం. అది సర్వరోగహరం. దుచికరం, పుష్టికరం, జఠరాగ్ని దీపకం జేతుంది. చమురుక క్కే నురుగుగల జలంగాని చిక్కనైన ప్రాచీనీళ్ళుగాని స్నానపానాలకు తగదు. రాగిపాత్ర మట్టిపాత్ర అనువానితో మంచినీళ్ళు త్రాగడం హితకరం. గాజుపాత్రలోని జలం శైత్యవృద్ధి కరం. జీర్ణాశయం నాల్గుభాగాలనుకొని రెండుభాగాలు భోజనపదార్థాలతోను ఒక్కభాగం నీటితోను నింపాలి. తక్కినభాగం ఉచ్చాసనిశ్వాసాలకు వదలాలి. నీళ్ళు ఎక్కువత్రాగినా ఏమాత్రం త్రాగకపోయినా పదార్థం జీర్ణంకాదు. జఠరాగ్నియొక్క దీపనశక్తి పెరగాలంటే భోజనకాలంలో మూడు లేక నాల్గుమార్లు కొంచెం కొంచెంగా నీళ్ళు త్రాగాలి.

భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగకూడదు. జఠరాగ్ని మందగిస్తుంది. భుజించినవెంటనే జలంగ్రోలడం వల్ల దేహస్థూల్యం శ్లేష్మవృద్ధి కలుగుతాయి. ఆకొన్నవాడు ముందుగా నీళ్ళుత్రాగితే జలోదరం కలుగుతుంది.

మిక్కిలి నోరెండిపోయినా త్రాగవద్దని అనడంలేదు. గుక్కెడునీళ్ళు త్రాగి భుజింపవచ్చును. అట్లుచేయక పోతే డెక్కుపట్టి గుండెలలో గాఢకల్లుతుంది. అదిగాక దప్పిగొన్నవాడు నీళ్ళుత్రాగకుండా కఠినపదార్థాలు ముందుగా తిగిపే గుల్మరోగం జనిస్తుంది.

వండిన అన్నంలో పురుగు, ఈగ, వెండ్రుక మొన్నగునవి పడడం దూష్యం. ఆ అన్నముపై జలం ప్రోక్షించి కొద్దిగా భస్మం చల్లాలి. భోజనంచేస్తూ తన ఎడమచేతితో కాలిని తాకితే తన ఎంగిలి తాను తిన్న దోషం పొందుతాడు. ఎడమచేతితో తన భోజన ప్రాతమును తాకకుండా భుజించినా అటువంటి పాపాన్నే పొందుతాడు. ఎవడు తన చేతితో పట్టుకొన్న పాత్ర మందలి ఉడకంత్రాగక వంగి నోటితో త్రాగుతాడో, వాడు నచ్చేజన్మలో కుక్కయి పుడతాడని పెద్దలంటారు. ఎంగిలి అన్నం తాను తినడంగాని వేటాకరికి పెట్టడం కాని మిక్కిలిదూష్యం. అట్లాగే మఱిపించి అభిష్య పదార్థాలు పరాయివాళ్లకు పెట్టడం కూడా మహాపాపం అవుతుంది.

న ప్రతికూలోపహిత మన్న మాదదీత - వైరుల యింటగాని, వైరిమిత్రుల యింటగాని కుడువరాదు.

పరాన్నభోజనం, పరగృహవాసం మానహానికరములు కాన పరిహరించడం మంచిది. పరదేశంలో భోజనం తప్పనిసరి అయితే ఎన్నడు సర్వోపకరణాలతో గురు భోజనం చేయవద్దు. ఒంటరిగా నివసించే పరదేశంలో జీర్ణకోశం పొడైతే పనులు చెడిపోవడమే కాక పెక్కు చిక్కులుకూడా తటస్థమౌతాయి. ఉత్తరీయం పైన ఉంచుకొనక గృహస్థు అగువాడు ఒంటిబట్టతో భుజించడం దోషం. ఒంటిగా మధురపదార్థాలు ఎన్నడు తినవద్దు.

భోజనం చేశాక గూర్మగుణంగల నీటిని వలు మాన్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. పండ్లయందు చిక్కుకొన్న ఆహార రేణువులను పల్లుకుట్టు పుల్లతో తీసి వేయాలి. అల్లు చేయనిచో మఱునాటికి నోటిలో దుర్వాసన పుట్టుతుంది. భుజించిన వెనుక కడుగుకొన్న చేతులను, కాళ్ళను ఉత్తరీయంతో తుడుచుకొవాలి. అరచేతిపై వేటొక అరచేతిని చేర్చి, వెచ్చగిల్లునట్లు రాసాడించి, వానితో కన్నుల కద్దుకొంటే తిమిరమనే నేత్రరోగం వారిస్తుంది. అటు పిమ్మట అగస్త్యుని, భీమ సేనుని తలుచుకొంటే తిన్న ఆహారం సుఖంగా జీర్ణమౌతుందని కొందఱి పెద్దల నమ్మకం. ఎటువంటి పరి

స్థితిలోకూడా భుజించిన పిమ్మట గోధుమపూరి, లడ్డువు, అటుకులు లాంటి గురుగుణంగల పదార్థాలు తినవద్దు. పగటిపూట భోజనానికి పిమ్మట కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసికోవాలి. కాని నిద్రపోవడం తగదు. అది సోమరి తనానికి దారితీస్తుంది. అల్లని విశ్రామించకుండా పనికి పూనుకోవడం తప్పే అవుతుంది. విశ్రాంతి తీసికోవడం వల్ల జీర్ణకోశం తన పనిని సక్రమంగా నెఱవేర్చుకొంటుంది. తినగానే చదవడం ఆలోచించడం పాఠం భిక్ష జీర్ణకోశానికి కావలసిన రక్తం శిరస్సుకు చేరుతుంది.



తాంబూలం.

భోజనం చేసిన వెంటనే స్లేష్మం సృష్టి పొందుతుంది. వక్క, పచ్చకర్పూరం, కస్తూరి, లవంగాలు, జాజికాయ, పుదీనా, కుంకుమపూపు వీనిచే నోటికి పరిమళం స్వచ్ఛత ఇచ్చే తాంబూలంకో కవవృద్ధిని అణచాలి. తాంబూలం కొంచెం వగరుగాను, సుగంధం గలదిగాను, వాతం హరించేదిగాను, జఠరాన్ని దీపించేదిగాను, మనస్సుకు ఉల్లాసం ఇచ్చేదిగాను, వీర్యపుష్టి కలుగజేసేదిగాను, వేడి చేసేదిగాను ఉంటుంది.

ఇది కఫాన్ని, అరుచిని, అగ్నిమాంద్యాన్ని, మలబద్ధాన్ని పోగొట్టుతుంది. శూల, క్రిమిరోగం, పీనస రోగం తొలగుతాయి. గుండెకు, అన్నాశయానికి, బుద్ధికి బలం ఇస్తుంది.

ఒక చెక్క అయిదు ఆకులు, అనపబద్ధ ప్రమాణంగల సున్నం, అందు సగం ప్రమాణంగల పచ్చ కర్పూరం, మూడు లేక నాల్గు తక్కినాల్గు, మూడు లేక నాల్గు లవంగాలు, రెండు లవంగాల పరిమాణం కల జాజికాయ ముక్క, ఒక్క లవంగమంత పుదీనా కలిపిన తాంబూలం వేసికొంటే సమస్త జ్వరదోషాలు హరిస్తాయి. పోకచెక్కలో పురుగులుంటే గళరోగం గండమాల కలుగుతాయి. ఆకుల యీనెల సందున కీటకాండములుంటే ముఖరోగం జనిస్తుంది. సున్నంలో సన్నని తాళుంటే మూత్రాశ్మరి రోగం కలుగుతుంది. కాబట్టి పైవానిని శుభ్రపఱచి వాడుకోవాలి. పై వస్తువు లన్నిటియందు దోషముంటే ఆ తాంబూలం మరణ కారణం అవుతుంది.

ముందుగా నోటియందు ఒక ఆకు నుంచుకొని పిమ్మట పోకచెక్కను వేసికోవాలి. చెక్కలు పటుక్కున పంటితో కొరకడంవల్ల దంతాలకు, నేత్రాలకు, చెవు

లకు దోషాలు కలుగుతాయి. కాన చెక్కలను పై సంభారాలను గుండగాచేసి ఉపయోగించాలి. భుజింపక పూర్వం ఏడున్ను, పరమున అయిదున్ను, రాత్రివేళ మూడు ఆకులను తాంబూలం వేసికోవాలి. రోగులు తాంబూలం వేసికోరాదు. భోజనం కాని, తినుబండారం కాని పుచ్చుకొన్న గడియదాకా తాంబూలం వేసికోరాదు. అది విషతుల్యం ఔతుంది.

తాంబూలంలో ప్రాతఃకాలమున చెక్క, మధ్యాహ్నమున సున్నం, రాత్రియం దాకులు అధికంగా వాడాలి. తాంబూలం సమలగా మొద్దట బయలుదేరిన రసం విషప్రాయంగా ఉంటుంది. రెండవమాటు బయలుదేరిన రసం నీరసం ఇస్తుంది. కాబట్టి రెండుమార్లు ఉమియడం మంచిది. మూడవమాటు వచ్చే ద్రవం అమృతతుల్యం. సున్నం ఎక్కువైతే దుగ్గంధం, నోరు పొక్కడం, చెక్క ఎక్కువైతే వీర్యనష్టం కలుగుతుంది. ఆకు లెక్కువైతే సుగంధం వస్తుంది. నిర్ణయప్రకారం మ్రింగిన తాంబూలరసంవల్ల ఉష్ణం, అరుచి, అగ్ని మాంద్యం, పీనస, శ్వాస, పాండువు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛం కలుగుతాయి. శర్కర, నూనె, కలిసీళ్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. తాంబూలం ఎక్కువైతే

పాండువు, దంతశౌర్యల్యం, వాతపైశ్య ప్రకోపం, మిక్కిలికాక కలుగుతాయి. బలంతగ్గి రోగం జనిస్తుంది.

దీనివల్ల నాలుక బెరడు కట్టడం, మొద్దుబారడం, అక్షరాలు స్ఫుటంగా పలుకబడక పోవడం మున్నగు పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పైగా ఉపాధ్యాయులు కోపం చేస్తారు. కాబట్టి విద్యార్థులు తాంబూలం వేసికో కూడదు. కేవలం గృహస్థులు మాత్రమే సేవించాలి.

మొదటిభాగం - సమాప్తం.

మంగళం మహత్ శ్రీశ్రీశ్రీ.

[స శేషం]



శ్రీతల్లి దండ్రులను గురువులను అతిథ్యభ్యా
 గతులను దైవ సమానంగా పూజించు.
 నింద్యకర్మలు పిడిచిపెట్టు. పెద్దలను గౌర
 వించు. శ్రద్ధాభక్తులతో దానధర్మాలు చేసి
 తరించు. అహింసా సత్య ధర్మాలు, దేవ
 పితృకార్యాలు మున్నగు వాటినుండి ఎన్న
 డు ప్రమాదం పొందవద్దు. పైధర్మాలు
 సర్వశ్రేయస్సులకు కారణాలు.

లకు దోషాలు కలుగుతాయి. కాన చెక్కలను పై సంఖ్యారాలను గుండగాచేసి ఉపయోగించాలి. భుజింపక పూర్వం ఏడున్ను, పరమున అయిదున్ను, రాత్రివేళ మూడు ఆకులను తాంబూలం వేసికోవాలి. రోగులు తాంబూలం వేసికోరాదు. భోజనం కాని, తినుబండారం కాని పుచ్చుకొన్న గడియదాకా తాంబూలం వేసికోరాదు. అది విషతుల్యం ఔతుంది.

తాంబూలంలో ప్రాతఃకాలమున చెక్క, మధ్యాహ్నమున సున్నం, రాత్రియం దాకులు అధికంగా వాడాలి. తాంబూలం నమలగా మొద్దట బయలుదేరిన రసం విషప్రాయంగా ఉంటుంది. రెండవమాటు బయలుదేరిన రసం నీరసం ఇస్తుంది. కాబట్టి రెండుమార్లు ఉమియడం మంచిది. మూడవమాటు వచ్చే ద్రవం అమృతతుల్యం. సున్నం ఎక్కువైతే దుగ్గంధం, నోరు పొక్కడం, చెక్క ఎక్కువైతే వీర్యరప్తం కలుగుతుంది. ఆకు లెక్కువైతే సుగంధం వస్తుంది. నిర్ణయప్రకారం మ్రింగిన తాంబూలరసంవల్ల ఉష్ణం, అరుచి, అగ్ని మాంద్యం, పీనస, శ్వాస, పాండువు, ప్రమేహం, మూత్రకృచ్ఛం కలుగుతాయి. శర్కర, నూనె, కలిసీళ్లు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి. తాంబూలం ఎక్కువైతే

పాండువు, దంతశౌర్యల్యం, వాతపైశ్య ప్రకోపం, మిక్కిలికాక కలుగుతాయి. బలంతగ్గి రోగం జనిస్తుంది.

దీనివల్ల నాలుక బెరడు కట్టడం, మొద్దుబారడం, అక్షరాలు స్ఫుటంగా పలుకబడక పోవడం మున్నగు పెక్కుదోషాలు కలుగుతాయి. పైగా ఉపాధ్యాయులు కోపం చేస్తారు. కాబట్టి విద్యార్థులు తాంబూలం వేసికో కూడదు. కేవలం గృహస్థులు మాత్రమే సేవించాలి.

మొదటిభాగం - సమాప్తం.

మంగళం మహత్ శ్రీశ్రీశ్రీ.

[స శేషం]



తల్లి దండ్రులను గురువులను అతిథ్యభ్యా
గతులను దైవ సమానంగా పూజించు.
నింద్యకర్మలు పిడిచిపెట్టు. పెద్దలను గౌర
వించు. శ్రద్ధాభక్తులతో దానధర్మాలు చేసి
తరించు. అహింసా సత్య ధర్మాలు, దేవ
పితృకార్యాలు మున్నగు వాటినుండి ఎన్న
డు ప్రమాదం పొందవద్దు. పెద్దర్మాలు
సర్వశ్రేయస్సులకు కారణాలు.

మా ర చ న లు

విద్యాధి కల్పతరువు	...	6-8-0
శబ్దార్థదీపిక	...	15-0-0
లఘు శబ్దార్థదీపిక	...	8-0-0
ఆదర్శ వ్యాసమంజరి	...	1-12-0
న్యాయములు-జాతీయములు	...	1-8-0
మహాకవుల నీతివాక్యములు	...	0-12-0
తెలుగు సామెతలు	...	0-12-0
హత్యాగాంభీర్యము 1, 2 భాగములు	...	3-0-0
శర్మిష్ఠకుమారి	...	0-12-0
తెలుగు లోకోక్తులు	...	0-5-0
సుభాషిత రత్నాకరం	...	1-8-0
సూర్యవంశపు రాజులు	} అచ్చులో	
చంద్రవంశపు రాజులు		

వలయువారు:-

ముసునూరి వెంకటశాస్త్రి,
విశ్వభారతీ ప్రచురణాలయం,
వీరభద్రపురం :: రాజమండ్రి.

ప్రాయం అవుతుంది. కాబట్టి తయారుచేసిన వంటకం సాధ్యమైనంత త్వరలో భుజించడం యుక్తం.

అతిభుక్తి రతీవోక్తిస్సద్యః ప్రాణాపహారిణీ-
మితిమీరిన తిండి, హస్తమిరిన వాగుడు నెంటనే ప్రాణోపద్రవాన్ని కలిగిస్తాయి. అతిభుక్తి అతినిద్ర అల సుల లక్షణాలని నీతివేత్తల నూక్తి. కనుకనే చరకుడు 'మాత్రాశీ స్వ్యాప్' మితముగా భుజించాలి అని వ్రాశాడు. సప్తైడన్నం తినడానికి అవకాశం ఉండగానే భోజనం విరమించాలి. ఎంత పదార్థం గ్రహిస్తే ప్రకృతిని చెడగొట్టకుండా సకాలానికి అరుగుగుందో అంత మాత్రపు టాహారమే తన ఆహారపరిమాణంగా గుర్తించాలి. గురుగుణంగల ఆహారం సగము తృప్తిగా భుజించాలి. లఘుపదార్థాలు మూడువంతులు తృప్తిగా భుజిస్తే జఠరాగ్ని మందగించక సత్తువ, కాంతి, సుఖం, ఆయువు, కలుగుతాయి. ఏ కారణం చేతనైనా పగలు తృప్తిగా భుజించినప్పటికీ రాత్రి భాగమందు మాత్రం తేలికగా తినడం శ్లేషకరం. మనం తెలిసి తెలియక జఠరానికి చేసే అపచారాలకు అంతుపంతు ఉండదు. వానికి పరిహారంగా నెలకు రెంటికి తక్కువగాని ఉపవాసాలు చేయడం శ్లేషం. ఉపవాసం పెక్కుదోషాలను ఉపశ